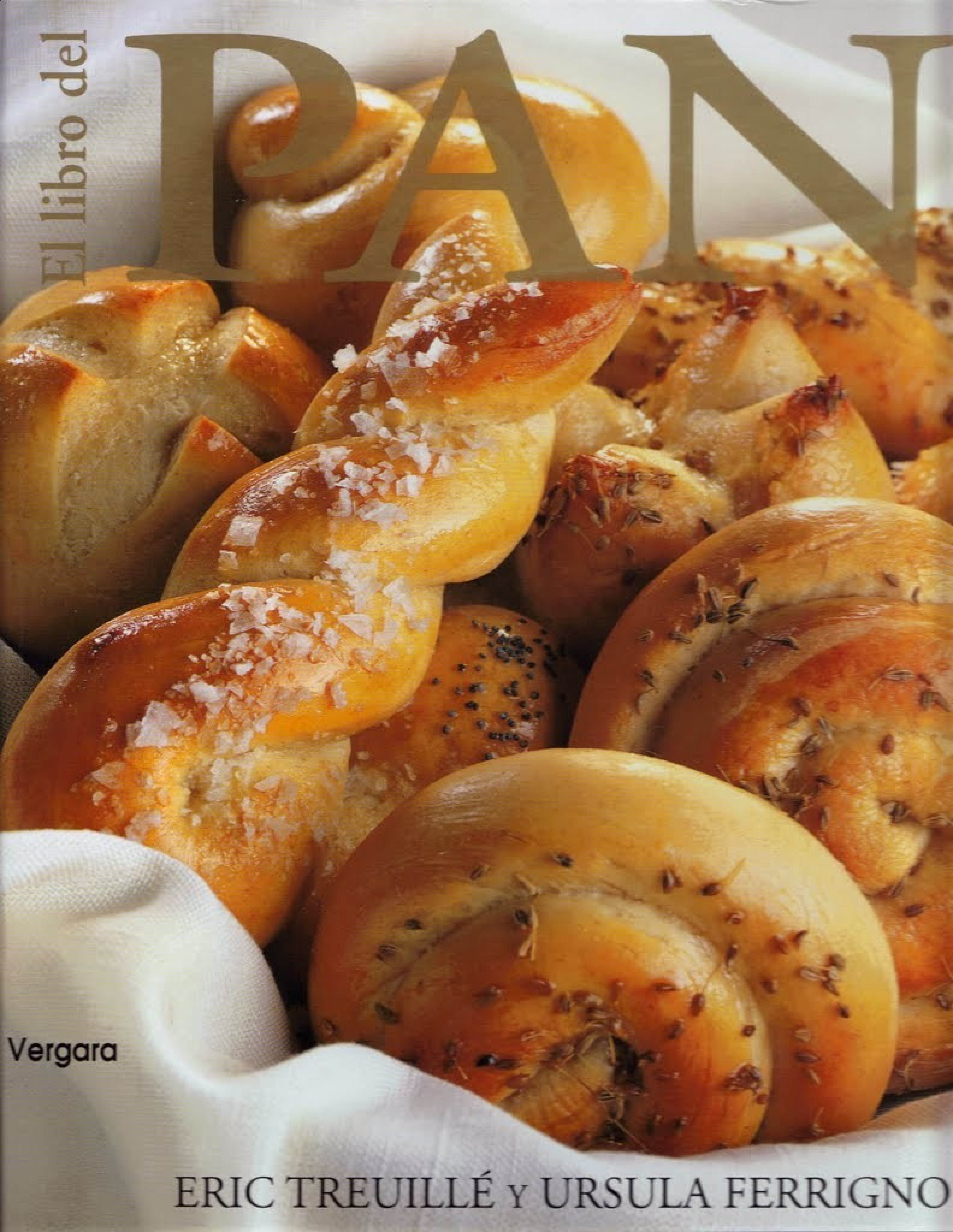

El libro del
PAN
Vergara
ERIC TREUILLÉ y URSULA FERRIGNO

EL LIBRO DEL PAN





EL LIBRO DEL PAN

ERIC TREUILLÉ y URSULA FERRIGNO



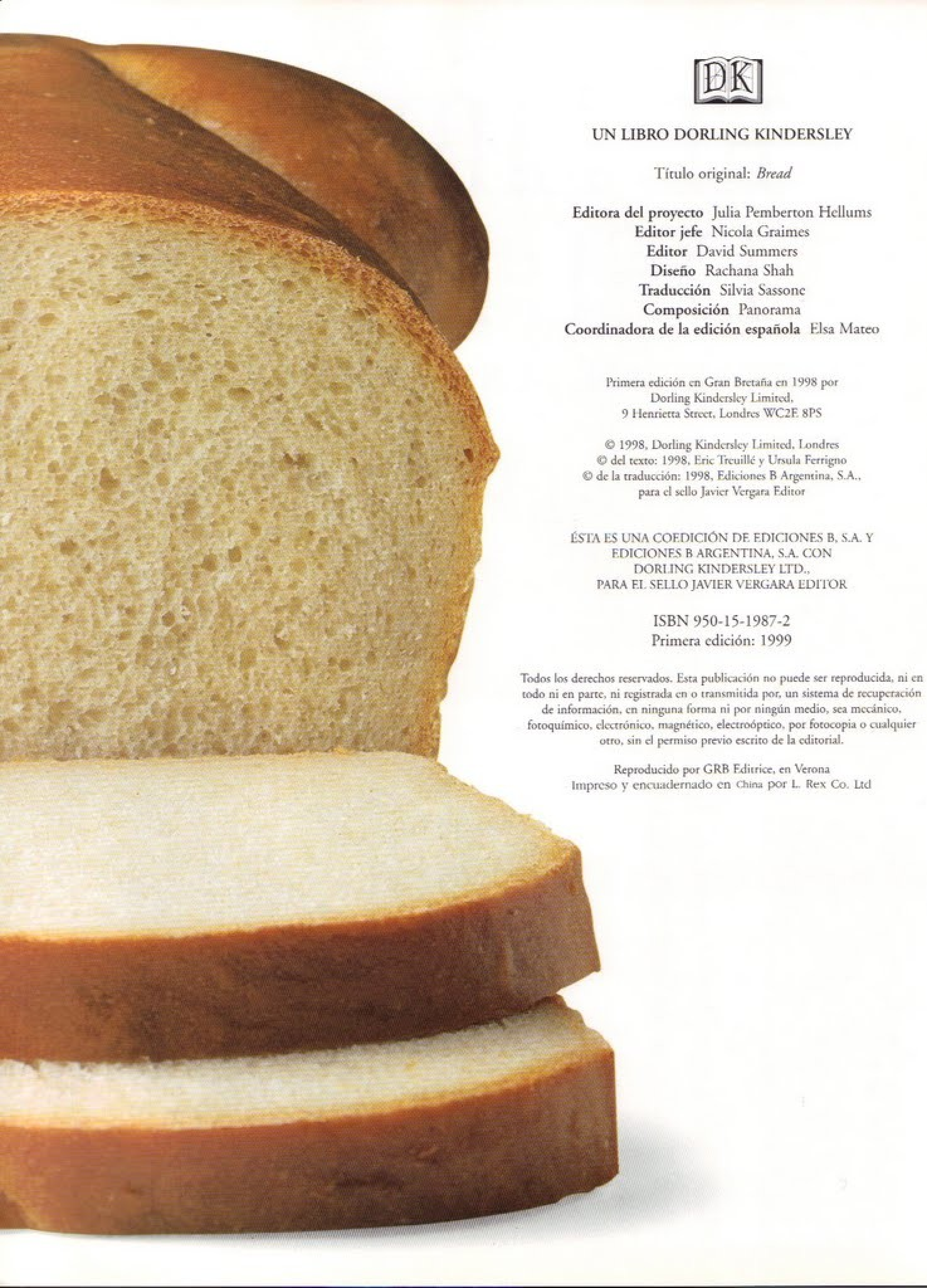
Fotografía de
IAN O'LEARY



Javier Vergara Editor

GRUPO ZETA

Barcelona / Bogotá / Buenos Aires
Caracas / Madrid / México D. F.
Montevideo / Quito / Santiago de Chile



UN LIBRO DORLING KINDERSLEY

Título original: *Bread*

Editora del proyecto Julia Pemberton Hellums
Editor jefe Nicola Graimes
Editor David Summers
Diseño Rachana Shah
Traducción Silvia Sassone
Composición Panorama
Coordinadora de la edición española Elsa Mateo

Primera edición en Gran Bretaña en 1998 por
Dorling Kindersley Limited,
9 Henrietta Street, Londres WC2E 8PS

ÉSTA ES UNA COEDICIÓN DE EDICIONES B, S.A. Y
EDICIONES B ARGENTINA, S.A. CON
DORLING KINDERSLEY LTD.,
PARA EL SELLO JAVIER VERGARA EDITOR

ISBN 950-15-1987-2
Primera edición: 1999

Reproducido por GRB Editrice, en Verona
Impreso y encuadernado en China por L. Rex Co. Ltd

Contenido

Galería de panes

Una tentadora colección de fotografías de algunos de los panes más apetitosos del mundo

Lo esencial en panadería

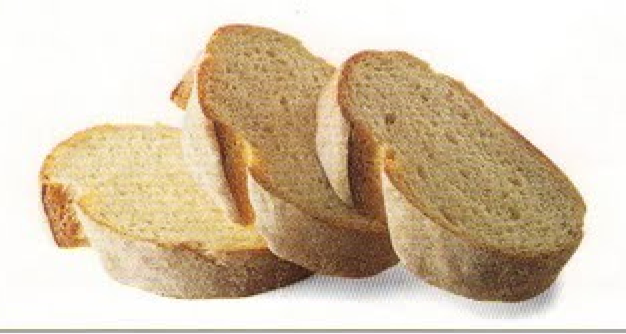
Una completa guía ilustrada de los principales ingredientes y los utensilios utilizados para hacer pan

Técnicas básicas

Las principales técnicas para dominar los principios del arte de la panadería

Recetas

Cerca de 100 interesantes recetas tomadas de la panadería tradicional de todo el mundo, desde sabrosas masas fermentadas hasta suculentos panes rellenos




Eric
BOOKS
FOR
COOKS
BOOKS
FOR
COOKS

Introducción

En nuestros países de origen, Francia e Italia, una comida no puede considerarse como tal si en ella no está presente el pan. Allí, el pan se considera con gran respeto. La visita diaria a la panadería es un ritual que marca el ritmo de vida. La gente escoge el pan con especial cuidado y trata a su panadero con tal deferencia que casi se establece una lealtad religiosa. Se dice que la mesa no está puesta hasta que el pan no esté. El pan se usa tanto para acompañar comidas como para comerlo solo: un trozo de pan se emplea como una especie de tenedor secundario y, de esta forma, sirve para limpiar completamente el plato. En verdad, la vida culinaria de muchos comienza con el pan, ya que las madres dan a sus bebés un trozo de corteza dura para ayudar a la dentición.

En todo el mundo, el pan desempeña un papel importante en fiestas y celebraciones, tradiciones y supersticiones. El padre de Eric, como tantos otros de su generación, aún hace la señal de la cruz con la punta del cuchillo en la base de un pan antes de cortarlo. Los dos recordamos con claridad cuando de niños nos advertían no poner un pan sobre la mesa con la parte superior hacia abajo, ya que esto, con seguridad, traería mala suerte.

Ambos tuvimos el privilegio de que nuestras primeras experiencias en la elaboración del pan tuvieran lugar a una edad temprana. Por cierto, el primer contacto que Eric tuvo con la cocina profesional fue con el pan; estando aún en el colegio, trabajó como *mitron* –aprendiz de panadería– en *Le Fournil*, la *boulangerie* de su tío en el sudeste de Francia. Ursula recuerda las cálidas noches de verano cuando su abuela encendía el horno de leña en la terraza de la casa familiar en la Campania. A su memoria llega la dulce fragancia a levadura de la masa que crecía como por arte de magia y de la blanda y esponjosa textura, mientras ella daba forma a una torta redonda y fina, ya que era una tradición familiar que cada uno formara y condimentara su propia pizza.

Cuando por razones de trabajo debimos alejarnos de nuestros hogares y venir a Londres, nos sentimos molestos e impresionados por la forma en que se aceptaba un pan de producción masiva y calidad inferior. El natural respeto por el pan en el cual fuimos educados nos impulsó a hornear pan en nuestras casas y después a enseñar a otros a que hicieran lo mismo. Además de la provisión de buenos alimentos, algo maravilloso sucede en la cocina y en la vida de cada uno cuando la elaboración del pan se torna en una actividad regular. Deseamos que este libro aporte a los lectores el mismo placer y satisfacción que nosotros sentimos.

Eric Ursula

FUNDAMENTOS DE LA ELABORACIÓN DEL PAN

ELABORAR PAN REQUIERE poco más que un par de manos, un horno y paciencia. La receta para el éxito es sencilla: tiempo y calor es todo lo que se necesita para transformar unos pocos ingredientes básicos en una masa esponjosa y tersa que en el horno se convertirá en un pan de crujiente corteza. Como pasa en la mayoría de las cosas, esto es fácil cuando se sabe cómo hacerlo y se tiene paciencia para aprender. Si tuviéramos que elegir una sola frase que sintetice lo esencial de la elaboración del pan, sería ésta: el pan tiene vida. Se trata de un elemento que vive y crece y, por sobre todo, de la combinación de unos ingredientes y su entorno; responde, como nosotros, a todo cuanto lo rodea. Un antiguo libro de cocina rural aconseja "trata la masa que leuda como si fuera humana". Es cierto que recomendamos el uso de balanzas, relojes de cocina y termómetros; sin embargo, la observación continúa siendo la herramienta tradicional del panadero. Cuanto más pan haga, mejor será éste. Los errores que se cometan rara vez serán irreversibles (*véanse pp. 162-163* para la solución de problemas) o producirán un pan incomible.

INGREDIENTES Y TÉCNICAS ESENCIALES

En la mayoría de los panes la harina es el ingrediente principal; llega a constituir aproximadamente tres cuartas partes del pan terminado. La harina que se escoja dará al pan una característica individual. Las harinas comerciales de producción masiva y altamente refinadas producirán un pan de calidad aceptable, aunque insistimos en que es bueno buscar harinas orgánicas provenientes de molinos independientes, a fin de experimentar el sabor y la textura del verdadero pan casero.

La elección de la harina afecta no sólo a la calidad del pan horneado sino también al proceso de elaboración. Según sea la variedad de trigo de que esté hecha, el lugar de cultivo y la forma de molienda, la harina absorberá mayor o menor cantidad de líquido. Dichas variables se componen de la humedad del aire. En un día húmedo, la harina absorbe menor cantidad de líquido que en un día seco. Las cantidades de líquido indicadas en las recetas nunca pueden ser más que aproximadas o indicaciones generales. En nuestra técnica de mezcla (*véanse pp. 44-45*) sugerimos reservar una proporción de líquido y añadirlo según sea necesario. Este método evita encontrarse con una masa excesivamente húmeda y la consiguiente necesidad de añadir más harina, lo cual trastorna el equilibrio final de las cantidades de harina, sal y levadura.

Si se requiere un poco más de líquido que el indicado en la receta, no dude en agregarlo; el objetivo es producir una masa que esté de acuerdo con la consistencia especificada en la receta: firme, blanda o húmeda. La clave del éxito para la elaboración del pan está en la observación y comprensión del estado de la masa y de lo que ésta requiere.



LA IMPORTANCIA DE LA TEMPERATURA

Una cocina cálida es el lugar perfecto para hacer pan. Es indispensable que los ingredientes estén a temperatura ambiente antes de mezclarlos, salvo la levadura, que debe disolverse a la temperatura del cuerpo, es decir, a 37 ºC. El calor de un día de verano o el fresco de una despensa donde se guarda la harina son aspectos que deben entrar en la ecuación; tal vez sea necesario el uso de agua más fría o más caliente para llegar al resultado final. Debe tenerse en cuenta que la levadura se muere a temperaturas superiores a los 54 ºC.

En los días que no existía la calefacción central, la gente solía llevar consigo la masa a la cama. Hay algunos sitios menos excéntricos para hacer leudar la masa durante el invierno: un cuarto de baño cálido, un horno con el piloto encendido y colocar a la cercanía –no demasiado– de un radiador, hogar o estufa. Cuando deba hacer leudar la masa, escoja un recipiente de cristal o de plástico; el metal conduce el calor en exceso y es posible que la masa leude de manera despareja y que se seque en los lugares más próximos a la fuente de calor. Utilice la temperatura para controlar el tiempo de horneado. Disminuya la temperatura del agua y deje reposar la masa en un sitio fresco, si quiere hacer más lento el proceso de leudado para que se ajuste a su esquema; la nevera/refrigerador es ideal para dejar leudar la masa durante todo el día o la noche. No se olvide de dejar pasar un par de horas para que la masa vuelva a temperatura ambiente *(véase p. 50)*.

LA ALEGRÍA DE ELABORAR PAN

La elaboración del pan produce otros milagros interesantes. El amasado lento y rítmico es terapéutico, ya que ayuda a la expansión de los pulmones y la caja torácica, además alivia el estrés y las tensiones con suave eficacia. Observe de qué manera el calor y la presión de sus manos hacen que la levadura cobre vida y transforme unos pocos ingredientes comunes en una masa que crece. A todos les encanta el aroma del pan mientras se hace. La fragancia a levadura de una masa que está leudando impregna la cocina; sólo puede ser superada por el delicioso aroma del pan cuando está en el horno. Disfrute del proceso de elaboración del pan tanto como de los resultados.

INFLUENCIA DE LA ALTURA

A altitudes mayores de 1.067 m la presión atmosférica es baja; esto hace que la masa de pan leude más rápidamente que lo indicado en las recetas de este libro. No es necesario hacer ajustes en las cantidades de ingredientes, pero esté atento a la masa y no permita que crezca más que lo especificado.

Los panes que leudan demasiado rápido no se desarrollan bien. Para evitarlo, deje leudar la masa dos veces *(véanse pp. 50-51)* antes de darle forma.

A alturas mayores de 914 m, aumente la temperatura de horneado en 15 ºC. Esta temperatura adicional es necesaria para ayudar a que se forme la corteza en las primeras etapas del horneado y para evitar que el pan aumente de manera excesiva durante los últimos minutos en el horno.

ÉXITO EN LA ELABORACIÓN DEL PAN

La regla de oro para la medición de los ingredientes para hornear es respetar siempre un solo sistema de medidas y nunca mezclarlos ni buscar equivalencias. En este libro se utiliza el sistema métrico decimal.

Cuando se habla de cucharadas son rasas: 1 cucharadita equivale a 5 ml; 1 cucharada a 15 ml. Los huevos utilizados en las recetas del libro son grandes, a menos que se indique lo contrario. Para la elaboración del pan debe utilizarse siempre mantequilla/manteca sin sal, a menos que se determine lo contrario.

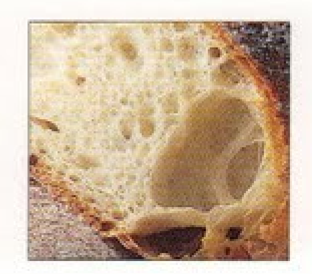
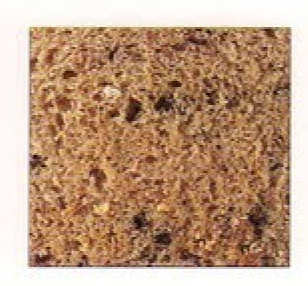
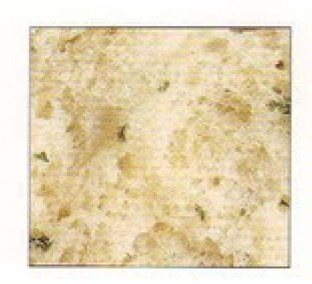
Procure que todos los ingredientes utilizados estén a temperatura ambiente; cerciórese también de retirar con anticipación los huevos, la mantequilla y la leche de la nevera.



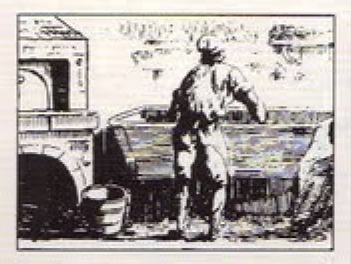


GALERÍA DE PANES

EN ESTA GALERÍA DE PANES SE DESCUBRE UN MUNDO DE POSIBILIDADES QUE HACEN HONOR A UN ALIMENTO VERDADERAMENTE UNIVERSAL. EN PAÍSES TAN DISTINTOS COMO ITALIA, INDIA, MÉXICO Y FRANCIA, UNA COMIDA NO SE CONSIDERA COMO TAL SI EN ELLA NO EXISTE EL PAN. ABUNDAN LAS VARIEDADES DE TEXTURAS Y SABORES PARA DEFINIR ESTE COMPLETO ALIMENTO BÁSICO. AQUÍ SE ILUSTRA UNA SELECCIÓN DE PANES TOMADOS DE ALGUNAS DE LAS MÁS FAMOSAS TRADICIONES DE LA PANADERÍA.

PAN FRANCÉS



MAESTRO DE PANADERÍA FRANCÉS DEL SIGLO XVIII AMASA EN UNA ARTESA DE MADERA

EL PAN ESTÁ EN EL CORAZÓN mismo de la tradición culinaria francesa; incluso alguna vez llegó a definir la condición social. Los elegantes habitantes de la ciudad eran los únicos que podían adquirir las largas y estilizadas *baguettes* de pan blanco, en tanto que los tipos más rústicos, como el redondo pan de campo, eran alimentos básicos de los habitantes de la zonas rurales. Hoy, sin embargo, estos panes fermentados de estilo rural han capturado la imaginación de los maestros de panadería contemporáneos, desde Nueva York hasta Tokio.

COURONNE (ROSCA)

A menudo, los maestros de panadería franceses creaban nuevas formas de pan para satisfacer las necesidades de sus clientes. El agujero central de este pan facilita su transporte en el brazo como si se tratara de la cesta de la compra. A la vez de ser práctico, la forma del pan equilibra la proporción de corteza y miga. *Receta en p. 85.*

PAIN DE SEIGLE (PAN CAMPESINO)

En Francia, el pan de centeno originario de las regiones montañosas de los Pirineos y los Vosgos era el pan más corriente. Hoy es frecuente que se sirva en las cervecerías de París, cortado en rodajas finas y con una generosa capa de mantequilla para acompañar a las ostras. *Receta en p. 93.*

PISTOLETS

Estos panecillos de formas tan características son tradicionales en Bélgica y el noreste de Francia, donde son servidos como un manjar en el desayuno del domingo. La típica hendidura en la parte superior del panecillo se realiza fácilmente con el mango de una cuchara de madera. *Receta en p. 79.*

Pain de campagne (Pan redondo/de campo)

Elaborado en toda Francia de incontables formas y tamaños, el pan redondo varía según la región y también el maestro de panadería. Todos ellos tienen corteza gruesa y oscura espolvoreada generosamente con harina, lo que le da su característico aspecto bicolor. *Receta en p. 85.*

Fougasse (Hogaza)

Aunque es uno de los 13 postres tradicionales de la Navidad provenzal, hoy en día es posible comprar este pan durante todo el año. Esta pieza decorativa, en forma de rama es un pan aromatizado y enriquecido con aceite de oliva. A menudo se añaden a la masa de pan saborizantes adicionales, como tocino fresco, anchoa picada o cebollas caramelizadas, siendo todos muy aceptados. *Receta en p. 149.*

Baguette

La corteza crujiente y dorada y el interior ligero y tierno son los rasgos característicos de este mundialmente conocido pan tradicional. Los franceses dicen que es mejor comprar dos panes a la vez, ya que uno de ellos nunca llega entero a la casa. *Receta en p. 79.*

Tordu (Pan retorcido)

Proveniente de Limousin, una zona rural en el centro de Francia, este pan trenzado es una forma muy familiar. Es un pan muy reconocido por expertos en panadería que valoran tanto la corteza como la miga. *Receta en p. 85.*

PAN ITALIANO



PANADERÍA VENECIANA DEL SIGLO XVI

UNA MESA ITALIANA no está completa sin el pan. Las pinturas renacentistas muestran mesas adornadas con cestas de pan recién horneado; hoy día esta atractiva imagen sigue siendo corriente. Cada región de Italia tiene su propio estilo de elaboración del pan. La comida del norte de Italia es exquisita y sus ingredientes reflejan la riqueza histórica de esta zona. Allí se hacen panes ligeros y delicados. La comida del sur de Italia es la de la gente más humilde; en esta zona un delicioso pan relleno con queso y verduras sirve por sí solo como una comida completa.

STROMBOLI

Este pan del sur de Italia se rellena con mozzarella, hierbas frescas y chalotas/cebollitas azules. Durante el horneado, este suculento relleno aparece por las hendiduras que se hacen en la corteza del pan. De ahí su nombre; recuerda a la isla volcánica situada frente a las costas de Sicilia. *Receta en p. 106.*

SCHIACCIATA CON L'UVA

Este tradicional pan toscano se hace para celebrar la vendimia. Se rellena con pasas de uva de la cosecha anterior, remojadas en vino, y se decora con uvas de la nueva estación. *Receta en p. 109.*

PAN MARINO

Enriquecido con aceite de oliva y huevo, incrustado de pasas de uva y aromatizado con romero fresco, es común ver este delicioso pan de la región de Toscana está siempre presente en la mesa del desayuno. *Receta en p. 115.*

GRISSINI (GRISINES)

Originarios de la ciudad de Turín, estos crujientes bastones de pan pueden hacerse tan delgados como un lápiz o tan gruesos como un puro. Los acabados varían desde la simple sal gruesa hasta las hierbas secas de su elección. *Receta en p. 80.*



CIABATTA

Característico de la región italiana de Emilia Romagna, este pan se elabora ahora en todo el mundo. Se creó como un pan ligero de textura esponjosa para acompañar los deliciosos platos de pastas y carnes de la región. *Receta en p. 90.*

PAN INGLÉS



DÍA DE HORNEADO DEL PAN EN UN PUEBLO INGLÉS DEL SIGLO XIX

CUALQUIERA SEA LA FORMA, el pan típico de las Islas Británicas tiene una miga suave y tierna, y la corteza es más blanda que crujiente, frecuentemente cubierta generosamente de harina. A lo largo de los siglos, los británicos han demostrado una infalible preferencia por los panes hechos con harina blanca de trigo. Históricamente, el pan blanco de harina en flor sólo podía verse en las mesas de los señores feudales. Existían gremios separados para los maestros panaderos que hacían pan blanco y los que hacían pan moreno; el dicho "conocer el color del pan que comes" implicaba saber la posición social de la persona.

VICTORIAN MILK BREAD (PAN LACTEADO)

La leche es un ingrediente importante en muchos de los panes ingleses. El uso de leche en lugar de agua ablanda tanto la miga como la corteza. Este pan tiene textura aterciopelada y su corteza es dorada y lisa. Su forma algo retorcida es típica de los originales panes de la época victoriana. *Receta en p. 76.*

BLOOMER (LACTEADO LIVIANO)

Para hacer este pan largo y con cuerpo, de corteza crujiente y miga ligera y tierna, se utiliza agua y leche en partes iguales. De forma típicamente británica, el pan con profundos cortes transversales se expande o "florece" durante el horneado. *Receta en p. 76.*

COTTAGE LOAF (BRIOCHE GRANDE CON CABEZA)

Ésta es la forma más característica de los panes ingleses; se hace colocando un pequeño bollo redondo de masa encima de otro más grande. Ambos se unen por medio de una impresión profunda tradicionalmente hecha con el codo del maestro panadero. *Receta en p. 73.*

GRANARY TIN LOAF (PAN DE MOLDE MALTEADO)

El pan malteado horneado en molde se hace con una combinación de harinas de trigo y de centeno mezcladas con granos malteados. Es el agregado más reciente a la familia de panes de las Islas Británicas; su sabor ligeramente dulce y con un toque a nuez, y su textura húmeda hacen de este pan el favorito tanto de los niños como de los adultos. *Receta en p. 73.*

SCOTS BAPS (PANECILLOS ESCOCESES)

Estos panecillos son blandos y planos; se hacen en toda Gran Bretaña, aunque están sobre todo asociados con Escocia. En esa región, tradicionalmente forman parte del desayuno y son conocidos como los bollos de la mañana. *Receta en p. 77.*

IRISH SODA BREAD (PAN CASERO TIPO IRLANDÉS)

Este pan irlandés de todos los días se "hornea" tradicionalmente en un cazo de hierro fundido puesto en el rescoldo de una chimenea. Tiene la textura de un pastel/torta y se elabora sin levadura, por lo tanto, es mejor consumirlo el mismo día en que es horneado. *Receta en p. 141.*

PAN EUROPEO



PANADERÍA ALEMANA DEL SIGLO XIX

LOS PANES EUROPEOS se dividen en dos categorías: los suculentos panes de campo que se consumen todos los días y los panes más ligeros, ricos y refinados, que se reservan para fiestas y celebraciones. Los tradicionales panes de campo rara vez se elaboraron solamente con harina de trigo, sino que también incorporaban algún elemento básico de la región: el centeno en Alemania, el maíz en Portugal, las patatas/papas en Hungría. La harina de trigo era un producto costoso y preciado y estos agregados aumentaban el valor nutricional del pan europeo de todos los días.

PULLA (CORONA TRENZADA)

Esta corona de pan de color azafrán aromatizada con cardamomo es el tradicional pan navideño de Finlandia. Antiguamente, sólo era visto en ocasiones festivas pero ahora es elaborado y consumido durante todo el año. *Receta en p. 150.*

LANDBROT (PAN DE CENTENO)

El nombre alemán de este crujiente pan de centeno literalmente significa "pan de la tierra". Es uno de los pocos panes que se elabora en toda Alemania; una rareza en este país de tantas regiones, que se jacta de contar con 400 clases diferentes de pan. *Receta en p. 92.*

Broa (Pan de maíz)

Originario de la provincia de Miño en el norte de Portugal, este pan de maíz se consume ahora en todo el país. En Portugal, el maíz crece profusamente y es utilizado en muchos platos típicos. *Receta en p. 78.*

Pan de patatas húngaro

En Hungría, las patatas/papas son un alimento básico. Este pan tradicional incorpora la patata para dar mayor humedad al pan y hacerlo más nutritivo. Está ligeramente condimentado con semillas de alcaravea. *Receta en p. 103.*

Partybrot (Pan con amapola y sésamo)

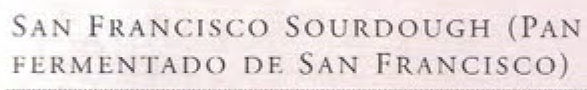
Los invitados pueden servirse solos este delicioso pan alemán con semillas de amapola y sésamo. Resulta perfecto como centro para la mesa de un bufé. *Receta en p. 120.*

PAN NORTEAMERICANO



COLONO PANADERO DEL SIGLO XVIII

LOS PIONEROS Y COLONOS que se asentaron en América llevaron consigo las tradiciones de panadería de sus países de origen y las adaptaron a las condiciones más rústicas de vida de su nuevo hogar. Dejaron de lado el sistema comunitario de horneado de pan que había existido en Europa desde la Edad Media, y establecieron una importante tradición de horneado casero que existe aún hoy. Estados Unidos es famoso por sus exclusivas masas de pan fermentadas y por los panes de cocción rápida, que se hacen sin el uso de las tradicionales levaduras.



SAN FRANCISCO SOURDOUGH (PAN FERMENTADO DE SAN FRANCISCO)

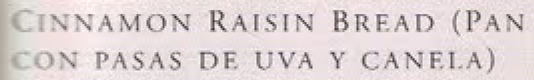
Los orígenes de este pan se remontan a la época de la fiebre del oro en California. Los buscadores de oro llevaban consigo una mezcla de harina y agua que guardaban en un paquete atado a la cintura; esta mezcla fermentaba y producía la levadura de este pan consistente y de fuerte sabor amargo. *Receta en p. 86.*

FAN TANS (PAÑUELITOS DE MANTEQUILLA)

Originarios de Nueva Inglaterra, estos panecillos de fantasía también se conocen como panes de suero. Su textura es ligera y esponjosa; ideal para acompañar un suculento estofado o una carne asada. *Receta en p. 121.*

PARKER HOUSE ROLLS (BOLLOS DE PARKER HOUSE)

Estos suaves panes son la base de la cena del domingo en todo Estados Unidos. Esta forma exclusiva fue creada y popularizada en el hotel Parker House de Boston a fines del siglo XIX. *Receta en p. 118.*



CINNAMON RAISIN BREAD (PAN CON PASAS DE UVA Y CANELA)

Enriquecido con leche y saborizado con una espiral de pasas de uva, este pan es el favorito en el desayuno norteamericano. Se sirve tostado y con un poco de mantequilla/manteca y azúcar con canela. Despierta los dulces recuerdos de la infancia. *Receta en la p. 123.*

CORN STICKS (MAZORCAS/CHOCLOS/ ELOTES)

Los primeros colonizadores utilizaban una pesada sartén para cocer el pan de maíz sobre el hogar. Aquí, la mezcla rápida de pan se hornea en un molde de hierro fundido con forma de pequeñas mazorcas/ choclos/elotes. *Receta en p. 142.*

PAN DE ORIENTE MEDIO



LAS COMIDAS EN ORIENTE MEDIO SIEMPRE INCLUYEN PAN

LA IMPORTANCIA DEL PAN en el Oriente Medio no es exagerada. En el mundo árabe, el pan se reverencia como regalo de Dios y proveedor de la vida misma. El honor se declara con el juramento "juro sobre el pan de mi familia decir la verdad"; la satisfacción se expresa con el dicho "su jarra de agua está llena y su pan amasado". El pan está presente en todas las comidas, desde el más sencillo refrigerio hasta el banquete más lujoso y, por cierto, toma el lugar de los cubiertos en toda la región. El pan más común es el plano, con una cavidad hueca en su interior, ideal para rellenar con ensaladas, carnes asadas o cualquier otra exquisita preparación regional.

LAVASH

Se dice que este pan es originario de Armenia, sin embargo también se consume en Líbano, Turquía y Siria. Del espesor de un papel, se cocina tradicionalmente en un horno grande al aire libre llamado *tannur*. *Receta en p. 134.*

PIDE

Reconocido por sus características estrías, de corteza dorada y salpicado con semillas de arañuela, los musulmanes preparan el *pide* en la tradicional celebración del Ramadán, cuando es comido para interrumpir el ayuno a la caída del sol. En lugar de semillas de arañuela, se puede decorar con semillas de hinojo. *Receta en p. 137.*



BARBARI

Este crujiente y ligero pan persa se sirve principalmente con el desayuno en Irán, cubierto de queso y hierbas frescas. Cuando en su preparación se utiliza leche en lugar de agua y se espolvorea con azúcar en lugar de semillas, el pan se transforma en una preciada golosina para los niños llamada *shirmal*. *Receta en p. 136.*

PAIN TUNISIEN (PAN TUNECINO)

De miga tierna y corteza crujiente, este pan se hace con harina de sémola. La sémola se produce a partir del trigo duro, un alimento básico en el norte de África, que se emplea ampliamente en la elaboración de pan y para hacer un grano llamado cuscús.

Receta en p. 135.

PITTA (PAN ÁRABE)

Se trata de un pan blando de forma ovalada o redonda y es hueco. Se consume en toda la región oriental del Mediterráneo, donde también es conocido por el nombre árabe de *khubz*. *Receta en p. 134.*

PAN PARA LAS FIESTAS



PREPARACIÓN DEL PAN PARA UNA FIESTA DEL SIGLO XVII

LA COSTUMBRE DE HORNEAR panes especiales en ocasión de celebraciones y fiestas religiosas viene desde la antigüedad. A diferencia de los panes simples y nutritivos —el tradicional "pan de cada día"—, por lo general los panes para las fiestas emplean ingredientes más caros y apreciados, como mantequilla, huevos, especias, aromatizantes, frutas secas y frutas confitadas. Estos panes festivos tienen formas tradicionales con significados simbólicos especiales. Hoy en día, algunos de ellos se venden normalmente durante todo el año.

PANETTONE (PAN DULCE)

Este exquisito y dorado pan originario de Milán lleva en su interior higos secos de Esmirna y pasas, y está delicadamente perfumado con cáscara cítrica. Se dice que su forma abovedada recuerda las cúpulas de las iglesias de su Lombardía natal. Es tradicional disfrutar del panettone/pan dulce durante la Navidad. *Receta en p. 155.*

PAN DE MUERTO

Aromatizado con naranja y semillas de anís, este pan dulce se prepara en México para el Día de Todos los Muertos, cuando las familias recuerdan a sus seres queridos visitando sus tumbas con ofrendas de flores y comida. *Receta en p. 152.*



Bolo-Rei (Roscón de reyes)

En el sur de Europa, los panes y pasteles/tortas dulces son tradicionales para celebrar la Epifanía, el 6 de enero. Este "Pastel de Reyes" ricamente decorado, originario de Portugal, simboliza con su forma las coronas de los Tres Reyes Magos que según la leyenda visitaron al niño Jesús en este día. *Receta en p. 154.*

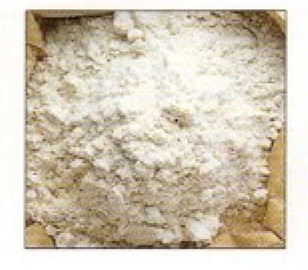
Challah (Pan judío)

La trenza es la forma más conocida de este pan dorado que se come en el Sabbath judío. Aquí, se muestra en forma de espiral que simboliza la continuidad; se prepara para celebrar el año nuevo judío, el Rosh Hashanah. *Receta en p. 150.*



LO ESENCIAL EN PANADERÍA

LOS INGREDIENTES BÁSICOS DEL PAN SON HARINA, AGUA Y LEVADURA. CUANDO ÉSTOS SE COMBINAN, CON LA AYUDA DE LAS MANOS, ALGUNOS UTENSILIOS BÁSICOS Y UN HORNO A TEMPERATURA ADECUADA, PUEDEN TRANSFORMARSE EN UN PAN CALIENTE Y FRAGANTE. LOS ELEMENTOS QUE SE ILUSTRAN EN ESTA SECCIÓN PONEN DE RELIEVE LA NATURALEZA DEL PAN: UNOS POCOS INGREDIENTES SENCILLOS REALZADOS POR ENCIMA DE SUS HUMILDES ORÍGENES PARA DAR LUGAR A UN MILAGRO COTIDIANO.





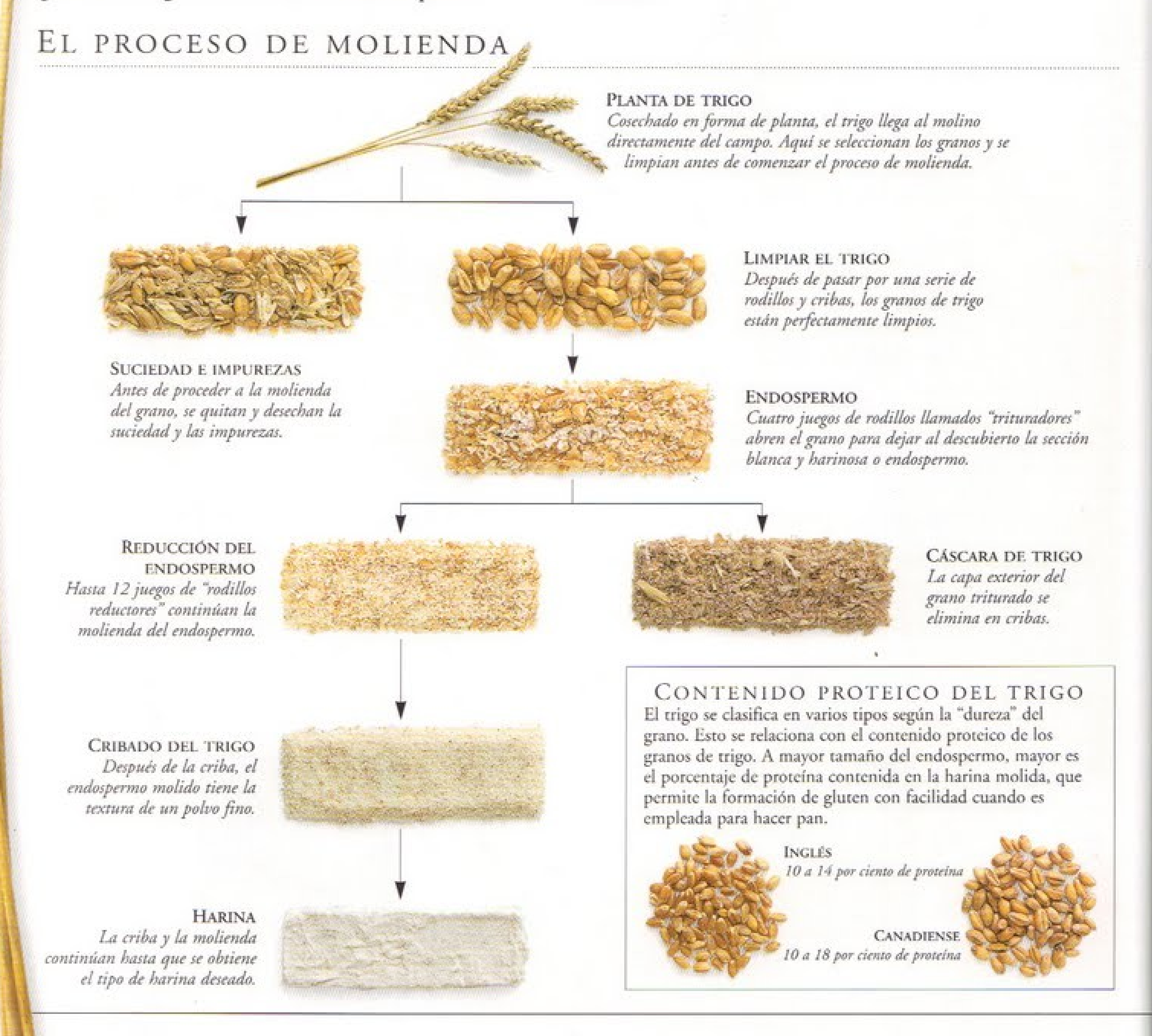


HARINA DE TRIGO

LA HARINA ES UN INGREDIENTE imprescindible en todos los panes. Sin lugar a dudas, la harina de trigo es la más común utilizada para la elaboración del pan.

El grano de trigo consta de tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. El salvado de trigo es la cáscara que encierra el grano, en tanto que el nutritivo germen de trigo es la semilla de la futura planta. El endospermo, parte interior del grano, está lleno de almidón y proteína. Este alto contenido proteico hace del trigo un ingrediente ideal para la elaboración del pan. Cuando se trabaja la masa, la proteína de la harina se transforma en gluten, sustancia elástica que absorbe el dióxido de carbono gaseoso liberado por el agente leudante, y hace que la masa aumente de tamaño.

EL PROCESO DE MOLIENDA



PLANTA DE TRIGO
Cosechado en forma de planta, el trigo llega al molino directamente del campo. Aquí se seleccionan los granos y se limpian antes de comenzar el proceso de molienda.

SUCIEDAD E IMPUREZAS
Antes de proceder a la molienda del grano, se quitan y desechan la suciedad y las impurezas.

LIMPIAR EL TRIGO
Después de pasar por una serie de rodillos y cribas, los granos de trigo están perfectamente limpios.

ENDOSPERMO
Cuatro juegos de rodillos llamados "trituradores" abren el grano para dejar al descubierto la sección blanca y harinosa o endospermo.

REDUCCIÓN DEL ENDOSPERMO
Hasta 12 juegos de "rodillos reductores" continúan la molienda del endospermo.

CÁSCARA DE TRIGO
La capa exterior del grano triturado se elimina en cribas.

CRIBADO DEL TRIGO
Después de la criba, el endospermo molido tiene la textura de un polvo fino.

HARINA
La criba y la molienda continúan hasta que se obtiene el tipo de harina deseado.

CONTENIDO PROTEICO DEL TRIGO

El trigo se clasifica en varios tipos según la "dureza" del grano. Esto se relaciona con el contenido proteico de los granos de trigo. A mayor tamaño del endospermo, mayor es el porcentaje de proteína contenida en la harina molida, que permite la formación de gluten con facilidad cuando es empleada para hacer pan.

INGLÉS
10 a 14 por ciento de proteína

CANADIENSE
10 a 18 por ciento de proteína

TIPOS DE HARINA DE TRIGO



HARINA COMÚN/CORRIENTE
Una harina destinada a variados fines que se produce mezclando trigo duro y blando. Puede emplearse para la elaboración de pan y pasteles pero contiene menor cantidad de proteína y gluten que las harinas más fuertes que se hacen para la elaboración del pan.



HARINA DE TRIGO INTEGRAL
Hecha con el grano de trigo entero, esta harina produce un pan de sabor más intenso, más nutritivo, aunque más denso que el de harina común. La mayor cantidad de salvado impide el crecimiento de la masa.



HARINA DE FUERZA
También conocida como harina de panificación, esta harina se obtiene de la molienda de trigo duro que posee mayor proporción de gluten que la harina común. Esto asegura una masa elástica y más ligera.



HARINA DE SÉMOLA GRUESA
Harina de consistencia arenosa obtenida de la molienda del endospermo del trigo duro, que es una de las variedades más resistentes de trigo. Puede emplearse en combinación con harina para hacer pan.



SÉMOLA FINA O HARINA DE TRIGO DURO
También conocida como sémola de grano duro, esta harina con alto contenido de gluten se obtiene del endospermo del trigo duro y se muele para producir una harina fina que resulta ideal para la elaboración del pan.



HARINA MALTEADA
Combinación de harina integral, de trigo candeal y de centeno mezcladas con granos blandos malteados. Es una harina que produce un pan con textura de sabor dulce y un toque a nuez. Es una harina muy difundida para la elaboración del pan.



HARINA DE TRIGO MARRÓN
También llamada harina de trigo, contiene la mayor parte del germen del grano de trigo, pero se le ha quitado algo de salvado. Produce un pan más ligero que la harina integral que se hace con el grano entero.

MEZCLA DE HARINAS

La experimentación con distintas combinaciones de harinas de trigo y de otras harinas permite al panadero casero crear panes de texturas, sabores y colores especiales. El secreto de la mezcla satisfactoria de harinas es el equilibrio.

Consulte la selección de otras harinas en pp. 30 a 31 y siga las instrucciones que se dan a continuación para obtener los mejores resultados cuando desee mezclar harinas:

Cualquier mezcla debe tener una parte de harina de trigo. El contenido proteico de esta harina permite el desarrollo del gluten, elemento esencial para que el pan pueda leudar bien.

Dos tercios de harina de fuerza combinados con un tercio de otra harina que no sea de trigo le dan al pan un volumen y textura óptimos.

A mayor proporción de otra harina que no sea de trigo, más pronunciado será el efecto en el sabor y la textura del pan.

Si se aumenta la proporción de otra harina que no sea de trigo, la masa crecerá más lentamente, dando por resultado un pan más denso.

Las distintas harinas absorben agua a distinta escala. Tamice las harinas juntas para asegurar una distribución uniforme antes de añadir el líquido.

OTRAS HARINAS

DURANTE SIGLOS SE HAN MOLIDO Y EMPLEADO DISTINTOS GRANOS y raíces secas para hacer pan. La mayoría de las harinas provienen de la molienda de los cereales en forma de grano e incluyen aquellas hechas de centeno, avena, cebada y maíz. Las semillas varían en forma y tamaño, pero todas tienen una estructura similar a la del grano de trigo, y la molienda es similar. Estas harinas producen panes de sabores, texturas y valores nutricionales diferentes. Para producir panes de buen volumen, se prefiere la harina de trigo con alto contenido de gluten. Las harinas con bajo contenido de gluten y sin gluten deben mezclarse con por lo menos 50 por ciento de harina de trigo para que el pan aumente adecuadamente de volumen, aunque el agregado de sólo unas pocas cucharadas de alguna de esas harinas intensificará el sabor del pan.

PRINCIPALES GRANOS DE CEREAL

ESPIGA DE CENTENO

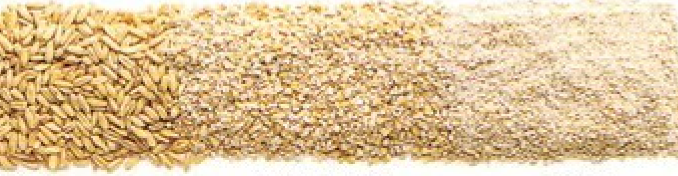


GRANO HARINA

CENTENO

Producto de la molienda de granos limpios, esta harina inhibe el desarrollo de gluten. Incluso una pequeña cantidad mezclada con harina de trigo da a cualquier pan su característico sabor ácido. La harina oscura de centeno produce un sabor fuerte, en tanto que la harina clara de centeno es más suave y pálida.

ESPIGA DE AVENA



AVENA MONDADA/ARROLLADA AVENA PARTIDA HARINA

AVENA

La avena que ha sido limpiada y a la que se la quitado la cáscara se llama avena mondada/arrollada. La avena partida es la avena mondada que se ha cortado en dos o tres trozos. La harina se produce a partir de la avena mondada y no posee gluten. Enriquece el sabor del pan y le da buena textura.

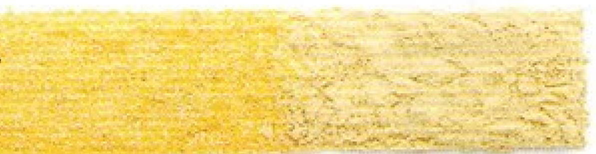
ESPIGA DE CEBADA

CEBADA PERLADA HARINA

CEBADA

Las semillas de cebada sin el salvado se conocen como cebada perlada y se puede comer en sopas y guisados. La harina de cebada se obtiene a partir de la cebada perlada y carece de gluten. Mezclada con harina de trigo añade un sabor dulzón y terroso.

MAZORCA



GRANO HARINA GRUESA HARINA FINA

MAÍZ

Los granos secos de maíz se muelen en tres texturas de harina diferentes: gruesa, media (llamada polenta) y fina. Las tres son sin gluten y tienen el característico sabor del maíz.

HARINAS CON POCO GLUTEN Y SIN GLUTEN

LAS PERSONAS QUE NO TOLERAN el trigo o el gluten pueden emplear harinas de bajo contenido de gluten o sin gluten para hacer pan. Sin embargo, como es el gluten el responsable de dar elasticidad y fuerza a la masa, y de permitir que aumente de volumen, los panes elaborados exclusivamente con las harinas que se muestran aquí y en la página anterior tienen una textura densa, en tanto que la miga se desmenuza con facilidad. Cuando son empleadas en combinación con harina de trigo, estas harinas contribuyen a aumentar el valor nutritivo y el sabor del pan. Véanse en p. 29 los consejos dados para mezclar harina de trigo con otras harinas.



HARINA DE ESCANDA
Harina de trigo rica en elementos nutritivos, de leve sabor a nuez. Tiene bajo contenido de gluten pero alto contenido proteico; esto la hace un buen substituto de la harina de trigo en la elaboración del pan, para aquellos que no toleran el gluten.

HARINA DE MIJO
Esta harina tiene bajo contenido de gluten, pero es muy rica en proteínas, vitaminas y minerales, y tiene un característico sabor dulce. En la elaboración de pan se emplea principalmente en combinación con harina de trigo.



HARINA DE ARROZ INTEGRAL
Obtenida de la molienda del grano de arroz integral, esta harina no tiene gluten. Mezclada con harina de trigo, contribuye a dar al pan una textura seca y un dulce sabor a nuez.



HARINA DE PATATA/PAPA
Esta harina sin gluten se hace a partir de patatas cocidas, deshidratadas y molidas. La mayoría se emplea para espesar; en combinación con otras harinas, produce un pan de miga húmeda.



HARINA DE GARBANZOS
Es una harina sin gluten que se obtiene de la molienda del garbanzo. El agregado de una pequeña proporción da un exquisito sabor a los panes planos con levadura y a otros platos salados.



HARINA DE QUINUA
La quinua contiene más proteína que cualquier otra semilla, además de los ocho aminoácidos esenciales. Carece de gluten; mezclada con harina de trigo, es una rica fuente de elementos nutritivos para el pan.



HARINA DE MAÍZ
Utilizada principalmente en la elaboración de panes americanos rápidos y sin levadura, esta harina sin gluten se puede mezclar con harina blanca para producir un pan de textura arenosa gruesa y con el dulce sabor del maíz.



HARINA DE ALFORFÓN O TRIGO SARRACENO
Esta harina se obtiene de la molienda de semillas provenientes de una planta originaria de Rusia que no pertenece a la familia del trigo, ya que en realidad no posee gluten. Es de color marrón grisáceo y tiene un característico sabor amargo.

INGREDIENTES

LA ELABORACIÓN DEL PAN requiere sólo algunos ingredientes sencillos, todos ellos igualmente importantes. Las levaduras hacen que la masa crezca mediante la producción de burbujas que hinchan el gluten contenido en ella. Esto no es posible sin la presencia de líquido, que transforma la harina y la levadura en una masa. El azúcar ayuda al efecto leudante, en tanto que la sal lo inhibe.

Otros ingredientes enriquecedores, como la mantequilla, el aceite y los huevos, permiten al panadero variar el sabor, la textura y el aspecto del pan.

LEVADURAS

LEVADURA

LA LEVADURA ES EL ELEMENTO empleado normalmente para hacer leudar la masa en la elaboración del pan. Se trata de un organismo vivo que convierte en gases los azúcares naturales contenidos en la harina. La levadura fresca se consigue por pedido en la sección panadería de la mayoría de los supermercados. Debe consumirse no más allá de dos días después de su compra, ya que no se puede predecir su grado de frescura. La levadura seca y la instantánea son más concentradas y duran más; adquiera la levadura teniendo en cuenta su fecha de vencimiento.

LEVADURAS QUÍMICAS

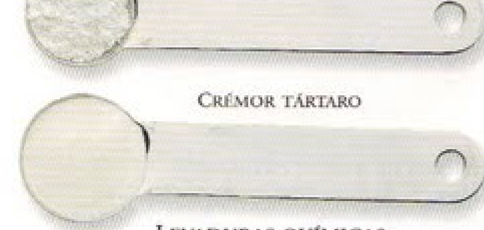
CUANDO SE HUMEDECEN con líquido, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio producen instantáneamente burbujas, que actúan como la levadura en una masa de pan rápido. Esto requiere que el pan sea horneado de inmediato. El crémor tártaro se utiliza en combinación con el bicarbonato de sodio.

POLVO DE HORNEAR



BICARBONATO DE SODIO

CRÉMOR TÁRTARO



LEVADURAS QUÍMICAS
Se emplean como agentes leudantes en las recetas de Panes rápidos (véanse pp. 138-145).

LEVADURA SECA
Actívela con agua tibia antes de añadir a la harina.



LEVADURA FRESCA
Disuelva en agua tibia antes de añadir a la harina.



LEVADURA INSTANTÁNEA
Esparza en la harina; actívela añadiendo líquido.

LÍQUIDOS

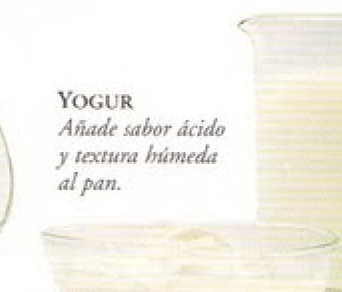
El líquido es fundamental en la elaboración del pan. Activa la levadura cuando tiene la temperatura adecuada, y da vida a la harina transformándola en masa. Para obtener un pan con miga más tierna, se puede reemplazar el agua con leche.

El suero y el yogur se pueden utilizar indistintamente para lograr un pan con textura esponjosa. Cuando es necesario obtener la consistencia especificada en una receta se puede añadir más líquido.

AGUA
Líquido fundamental para disolver la levadura y formar la masa de pan.



LECHE
Utilizada en lugar del agua, produce una miga tierna.



YOGUR
Añade sabor ácido y textura húmeda al pan.

SUERO DE LECHE
Puede obtenerse echando zumo/jugo de limón a la leche desnatada/descremada (véase p. 164).

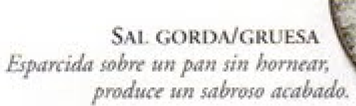
SALES

LA SAL SE USA en la mayoría de las recetas de pan para controlar la velocidad de fermentación y para dar sabor. La presencia de sal en la masa inhibe la fermentación, lo cual permite el desarrollo de gluten. El resultado es un pan de miga estable, de larga vida y de mayor sabor que los elaborados sin ella.



SAL FINA
Se disuelve bien y es la mejor para hacer la masa de pan.





SAL GORDA/GRUESA
Esparcida sobre un pan sin hornear, produce un sabroso acabado.

AZÚCARES

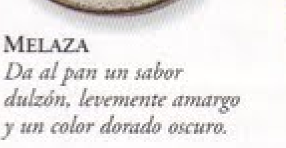
EL AZÚCAR PUEDE ACELERAR el proceso de fermentación de la masa de pan, ya que proporciona un alimento adicional al cultivo de levadura. Sin embargo, las levaduras modernas no necesitan azúcar para comenzar el cultivo. El azúcar ya no es un ingrediente necesario en las recetas de pan, aunque es utilizado para mejorar el sabor, la textura y el color de la corteza.



AZÚCAR REFINADA/MOLIDA
La más común para la elaboración del pan



EXTRACTO DE MALTA
Hecho de trigo o cebada malteada, activa la fermentación de la levadura.



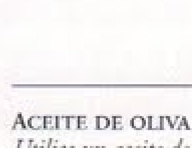
MELAZA
Da al pan un sabor dulzón, levemente amargo y un color dorado oscuro.



MIEL
La miel líquida se derrite perfectamente cuando se utiliza para el pan.

INGREDIENTES ENRIQUECEDORES

LAS GRASAS SON LOS PRINCIPALES INGREDIENTES enriquecedores que, empleados en una receta de pan, cambian el carácter de la masa resultante. La grasa impermeabiliza el gluten, creando una barrera entre la harina y la levadura, desacelerando la fermentación y aumentando el tiempo necesario para leudar. En una receta que requiera el agregado de mucha grasa, el ingrediente o los ingredientes enriquecedores se incorporarán a la masa después de que ésta leude por primera vez. En general, los panes hechos con enriquecedores son de miga suave y tierna, y su consistencia será más parecida a la de un pastel/torta cuanto mayor sea la proporción de mantequilla y huevos que se agreguen. Para la elaboración de pan, seleccione únicamente los enriquecedores de mejor calidad.



ACEITE DE OLIVA
Utilice un aceite de oliva de fragancia frutal y sabor característico.

ACEITE VEGETAL
Utilice un aceite ligero y neutro, como el de girasol.

MANTEQUILLA
Utilice sólo mantequilla de crema de leche sin sal, cuando agregue a la masa de pan.



HUEVOS
Para elaborar masas enriquecidas, escoja huevos frescos que no tengan la cáscara dañada.

EQUIPO

EL EQUIPO Y LAS HERRAMIENTAS requeridos para la elaboración del pan son tan simples como los ingredientes utilizados. La lista de utensilios básicos necesarios para hacer la mayoría de los panes de este libro incluye una balanza de precisión, una jarra de medida y cucharas para medir, un bol grande de cristal, una cuchara de madera, un paño de cocina/repasador, placas de hornear, un cuchillo filoso y un horno. El resto de los elementos que se muestran le ayudará a abordar técnicas adicionales y recetas especiales. Procure tener una superficie de trabajo amplia y limpia que le permita moverse con comodidad; un mármol, una superficie de plástico o una mesa de madera es lo mejor. Aunque también es posible amasar directamente sobre la superficie de trabajo/mesada de la cocina, evite hacerlo sobre una de azulejos, ya que la masa quedará pegada en las juntas.

MEDICIONES

LA PANADERÍA EMPIEZA con una buena medición de los ingredientes. Para obtener los mejores resultados, es imprescindible que la proporción de los mismos sea la correcta. Cuando siga las instrucciones de una receta es importante que utilice un solo sistema de medición, ya sea el métrico decimal o el inglés. Estos sistemas no se pueden intercambiar. Antes de usar una balanza verifique que la aguja esté en cero cuando ésta esté vacía. Cuando utilice una jarra de medida, sitúela sobre una superficie plana y agáchese hasta que la jarra esté al nivel de los ojos al verter en ella el líquido.



JARRA DE MEDIDA
Una jarra con marcas claras es importante para medir líquidos.

CUCHARAS PARA MEDIR
En estas cucharas debe poner los ingredientes hasta que estén rasas.

BALANZAS
La balanza de precisión es imprescindible para pesar pequeñas cantidades.

MEZCLAR Y LEUDAR

ESCOJA RECIPIENTES DE CRISTAL O DE PLÁSTICO y cucharas de madera. Los elementos de metal producen una reacción con la levadura que da un sabor metálico a la masa. Evite también los recipientes metálicos para poner la masa a leudar, ya que conducen calor y hacen que la masa se hinche demasiado rápido. Para evitar que se forme una corteza seca en la masa cubra el recipiente con un paño de cocina limpio mientras lo deja en reposo.



CUCHARA DE MADERA
Imprescindible para mezclar harina y levadura.

FRASCO DE CRISTAL
Útil para preparar y guardar pasta madre para panes fermentados (véase p. 43).

PAÑOS DE COCINA/REPASADORES
Utilícelos para cubrir la masa mientras reposa para leudar y para envolver panes de corteza suave cuando salen calientes del horno.



BOLS DE CRISTAL
Permiten tener una visión total de la masa y soportan un uso intensivo.

OTRAS HERRAMIENTAS ÚTILES

RASPADOR DE MASA
Un raspador flexible de plástico es ideal para quitar la masa pegada.

PINCEL PARA MASA
Un pincel de cerdas es lo mejor para aplicar glaseados y baños.



CUTTER
Sirve para marcar la superficie de la masa ya leudada antes del horneado (véase p. 62).

TIJERA
La tijera de cocina se puede utilizar para hacer cortes decorativos en la masa (véase p. 62).

ESTUCHE DE TERMÓMETRO

TERMÓMETRO DE LECTURA INSTANTÁNEA
Práctico para comprobar la temperatura del agua cuando se prepara la levadura (véase p. 41).



COLADOR
Un colador de acero inoxidable es lo mejor para tamizar juntas harinas distintas.



RODILLOS
Los rodillos/palos de amasar de madera son los mejores para estirar la masa.

CUCHILLO DE PAN
Un cuchillo de hoja aserrada penetra la corteza dura y corta limpiamente el pan.

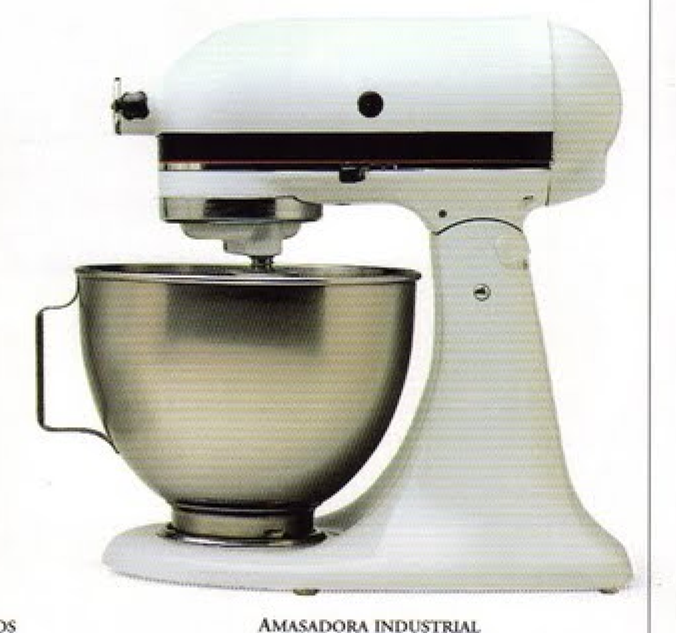
APARATOS

ALGUNAS MÁQUINAS ELÉCTRICAS pueden ser útiles para mezclar y amasar el pan. Mientras que la batidora/procesadora asegura una mezcla uniforme y un amasado parcial de la preparación, la amasadora industrial entrega al panadero una masa totalmente elástica, ya que este aparato amasa sin parar durante un tiempo más prolongado. Sin embargo, las amasadoras y batidoras eléctricas pueden trabajar en exceso y recalentar la masa cuando funcionan a alta velocidad. Para ver unos consejos sobre cómo utilizar estos aparatos de la mejor manera, consulte pp. 66 y 67.





BATIDORA/PROCESADORA DE ALIMENTOS



AMASADORA INDUSTRIAL

HORNEADO

UNA VEZ QUE SE HAN MEDIDO CORRECTAMENTE LOS INGREDIENTES y han sido mezclados hasta alcanzar la consistencia adecuada, las etapas finales de la elaboración del pan requieren también la misma cuidadosa atención. Caliente previamente el horno y compruebe con exactitud su temperatura con un termómetro para horno. El uso de un reloj de cocina le permite controlar el tiempo de cocción así como el tiempo para que leude la masa. Los moldes y bandejas para hornear de metales gruesos son los mejores ya que no se tuercen y resisten altas temperaturas, además evitan que los panes se quemen en la base.



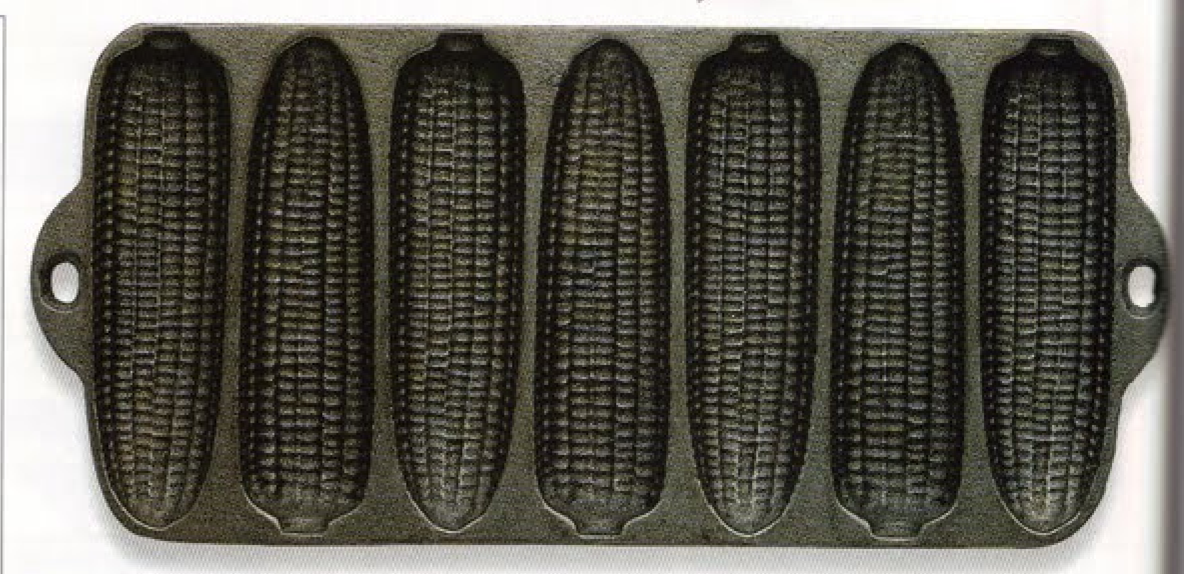
RELOJ DE COCINA
Un reloj de cocina bien marcado y con una buena chicharra asegurará la precisión del tiempo para hornear y para leudar la masa.



TERMÓMETRO PARA HORNO
Un termómetro detecta cualquier variación en la temperatura del horno (véase p. 64).



MOLDE PARA PAN
Este molde de 1 kg está hecho de chapa de espesor mediano. Es el que se usa con más frecuencia en este libro.



MOLDE DE MAZORCAS
Los panes horneados en esta bandeja de hierro fundido toman la forma de una mazorca.



PULVERIZADOR DE AGUA
Se aconseja utilizar un pulverizador de boquilla fina para añadir humedad al horno mientras se hornea el pan. Evite pulverizar directamente sobre la llama del horno o los elementos que irradian calor.



PLACAS DE TERRACOTA
Ayudan a irradiar un calor uniforme y retienen la humedad en el horno, produciendo panes de calidad superior, de corteza gruesa y formas a gusto.



TABLA PARA PAN
Las tablas de madera son las mejores para cortar el pan, ya que no dañan el filo de hoja aserrada del cuchillo de pan.

PLACA DE HORNEAR
Para hacer panes y bollos de formas libres, utilice placas metálicas gruesas y rígidas.

MOLDE PARA MAGDALENAS
Utilice un molde antiadherente, estilo norteamericano, con formas redondas y profundas, para hacer las magdalenas.

MOLDES PARA BRIOCHE
Las ondulaciones de estos moldes clásicos facilitan el leudado final de la masa y la altura máxima durante el horneado.





REJILLA DE ALAMBRE
Enfríe los panes sobre una rejilla de alambre para evitar que se humedezca la corteza inferior del pan.

BANDEJA PARA BAGUETTES
Esta bandeja perforada asegura calor uniforme durante el horneado; el resultado es un pan de corteza crujiente y dorada.



TÉCNICAS BÁSICAS

LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE LA PANADERÍA NO SON COMPLICADAS NI DIFÍCILES DE SEGUIR. SIN EMBARGO, EL ÉXITO EN LA ELABORACIÓN DEL PAN REQUIERE TIEMPO Y PACIENCIA. NO TRATE DE ACELERAR CADA ETAPA. ESTA SECCIÓN LE PERMITIRÁ APRENDER, SENTIR Y OBSERVAR LOS PROCESOS QUE TRANSFORMAN LOS INGREDIENTES BÁSICOS EN UN PAN TERMINADO. SE TRATA DE UN TRABAJO MANUAL; LA ALEGRÍA DE HACER SU PROPIO PAN COMIENZA AQUÍ.





CÓMO COMENZAR

LAS PROPORCIONES CORRECTAS y las cantidades precisas de levadura, agua y harina son las bases de todo buen pan. La levadura o agente leudante es la clave para transformar ingredientes simples en un pan de buen volumen. En este libro, la levadura, ya sea fresca o seca, es el leudante que más comúnmente se utiliza. La levadura es un organismo vivo que para que se active y crezca depende del azúcar y el almidón presentes en la harina. Mientras crece produce un gas llamado dióxido carbónico; este gas hace que la masa de pan aumente. Una vez que se activa con agua, la levadura permanece viva sólo unos 15 minutos; antes de eso deberá añadirse a la harina, fuente de alimentación que necesita para mantenerse viva.

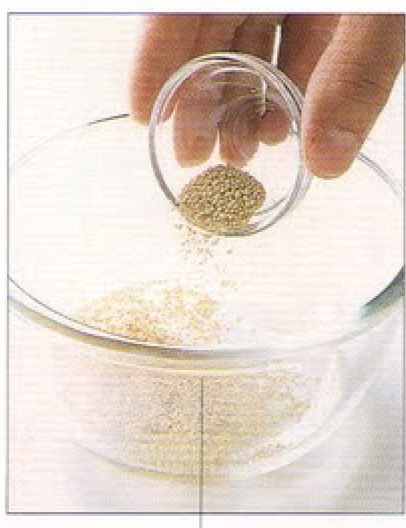
MEDICIÓN DE INGREDIENTES

LA PRECISIÓN ES FUNDAMENTAL cuando se hace pan. Utilice una balanza de cocina con las medidas bien marcadas para pesar la harina y los demás ingredientes. Pese con exactitud todos los ingredientes antes de comenzar. Con una jarra de medida de números bien marcados podrá medir los líquidos.

PREPARACIÓN DE LA LEVADURA

TANTO LA LEVADURA SECA COMO LA FRESCA deben disolverse en agua tibia para activarla. Esto se debe hacer antes de añadir la levadura a la harina. Evite utilizar recipientes o utensilios metálicos para preparar la levadura. A veces, el metal añade sabor a la mezcla leudante.

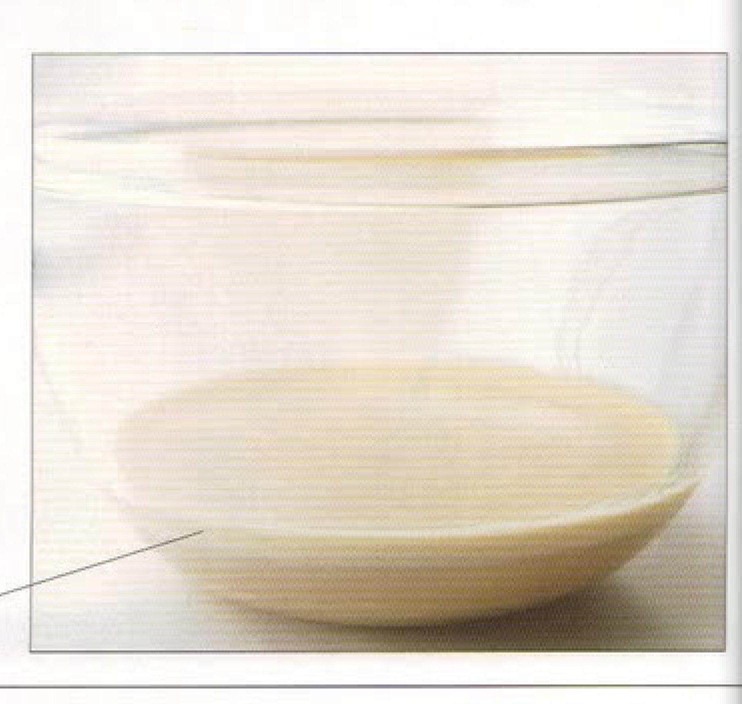
CON LEVADURA SECA



Los gránulos flotan; después se hunden

1 Esparza levadura seca en gránulos en un tazón pequeño de cristal con agua tibia; deje disolver durante 5 minutos.

2 Cuando la levadura esté disuelta, revuelva la mezcla con una cuchara de madera. La mezcla de levadura está ahora lista para agregar a la harina.



La espuma indica que la levadura está activada

CON LEVADURA INSTANTÁNEA

Si emplea levadura instantánea, esparza directamente sobre la harina. La levadura se activará cuando agregue el líquido. Deberá seguir el método convencional para mezclar la masa, ya que con las levaduras instantáneas no puede utilizarse el método de esponjado *(véanse pp. 44-45)*.

Con levadura fresca

1 En un tazón de loza, y con una cuchara de madera, desmenuce la levadura fresca y añada el agua. Como regla general, la cantidad de agua necesaria para disolver la levadura será aproximadamente un cuarto del agua indicada en la receta.

2 Con una cuchara de madera, bata la levadura hasta que ésta se disuelva en el agua y forme una pasta homogénea. Ahora, la mezcla de levadura está lista para ser agregada a la harina.

Temperatura del agua

La temperatura ideal para preparar levadura es 37 °C. Para conseguir esto fácilmente, mezcle dos tercios de agua de grifo con un tercio de agua hirviendo. El agua debe estar agradable al tacto; ni demasiado caliente, ni demasiado fría. Una forma segura de comprobar la temperatura del agua es con un termómetro de lectura instantánea *(véase p. 35)*.

Como todo organismo vivo, la levadura es muy sensible a la temperatura. La temperatura del líquido para disolver la levadura y para hacer la masa es fundamental: el exceso de calor destruye la levadura; el exceso de frío inhibe su crecimiento.

El agua fresca puede ser útil cuando en la cocina hace demasiado calor y desee retardar el aumento de la masa. Si echa agua fresca a la levadura, inhibirá la fermentación, haciendo que la masa leude a una velocidad normal cuando la temperatura ambiente esté por encima de lo corriente.



USO DE PASTA MADRE

UNA FORMA DISTINTA de preparar la levadura antes de mezclar la masa del pan es hacer una pasta madre o catalizador. Se prepara un poco de levadura que después se combina con agua y harina. Esta mezcla se deja fermentar entre dos horas y cinco días; su uso producirá un pan de textura más esponjosa y aireada y de sabor superior. El pan hecho con pasta madre requiere una planificación anticipada, ya que se necesita un tiempo adicional para la fermentación de la mezcla. Una vez que la mezcla haya fermentado, estará lista para preparar la masa *(véanse pp. 44-45)*. La diferencia principal entre los métodos con pasta madre aquí descritos es el tiempo; los ingredientes son los mismos: harina, agua y levadura.

PREPARACIÓN DE UNA PASTA MADRE

CUALQUIER PAN PUEDE HACERSE con una pasta madre. Sólo debe mezclar un poco de harina, agua y levadura para formar una pasta espesa y dejar que fermente a temperatura ambiente. Las proporciones de los ingredientes y el tiempo de la fermentación dependen de la receta. El tiempo varía desde dos horas para el *poolish*, una pasta madre que se usa en Francia *(véase p. 84)* hasta 36 horas para un *biga*, un fermento utilizado en Italia *(véase p. 84)*.



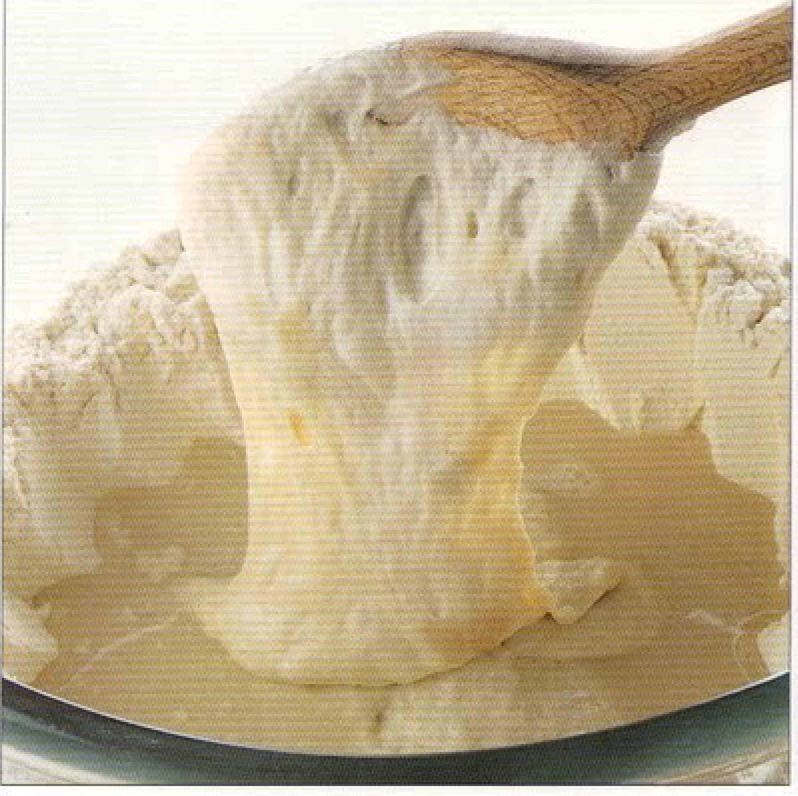
1 En un recipiente que no sea metálico, mezcle la cantidad de harina, agua y levadura preparada que se indica en la receta. Revuelva con una cuchara de madera hasta formar una pasta espesa aunque maleable.

La mezcla debe ser espesa, pero no demasiado dura



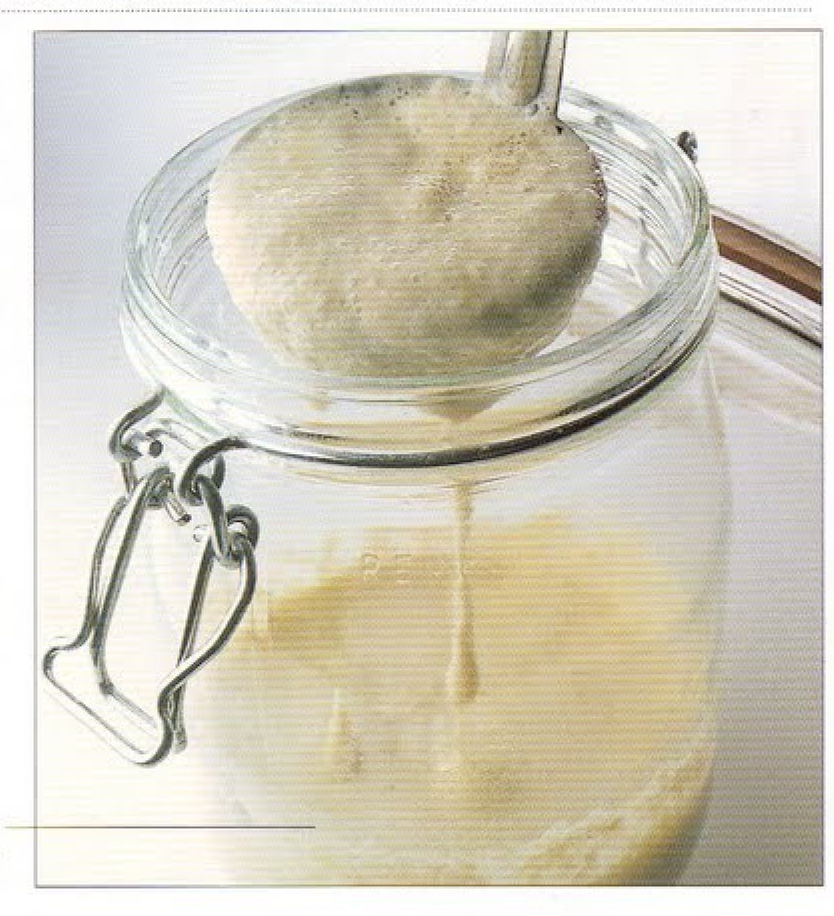
2 Tape el bol con un paño de cocina y deje que la mezcla fermente a temperatura ambiente durante el tiempo indicado en la receta. La mezcla comenzará a hacer burbujas y despedirá una suave fragancia a levadura.

3 La pasta madre está lista para mezclar con los demás ingredientes. Añádala, y más agua con levadura si lo indica la receta, en el hueco formado en la harina. Mezcle los ingredientes tal como se explica en la receta *(véanse pp. 44-45)*.



Preparar y alimentar una pasta madre

La pasta madre tradicional es una pasta de harina y agua que se deja fermentar por los agentes orgánicos naturales presentes en el aire. Nosotros agregamos algo de levadura para estimular el proceso de fermentación. Una vez fermentada, la mezcla se puede guardar indefinidamente en la nevera/refrigerador. Cuanto más tiempo guarde la pasta madre, mejor será el sabor del pan horneado. Si no hace pan con frecuencia, es importante "alimentar" la pasta madre cada dos semanas. Para hacerlo, revuelva la mezcla, quite la mitad y reemplace con igual cantidad de agua y harina.



1 En un frasco grande de cristal con agua esparza la levadura desmenuzada; deje que se disuelva durante 5 minutos. Añada revolviendo la cantidad de harina que indica la receta. Tape el frasco con un paño de cocina y deje fermentar a temperatura ambiente por lo menos durante 48 horas y hasta cinco días. La pasta madre tomará el aspecto de una mezcla ligera y espumosa. Utilice de inmediato o refrigere hasta dos semanas.

La pasta madre estará lista para utilizar cuando adquiera una consistencia ligera.



2 Después de utilizar una porción de pasta madre, reemplácela con igual cantidad de harina y agua para mantenerla viva hasta la próxima vez que haga pan. Por ejemplo, si la receta indica 250 ml de pasta madre, después de retirar esta cantidad, añada 125 g de harina y 125 ml de agua a lo que queda en el frasco. Deje fermentar a temperatura ambiente durante 12 a 24 horas antes de refrigerar.

Método de la masa vieja

Puede utilizarse también como agente leudante un trozo de "masa vieja". En lugar de preparar una mezcla de harina y agua con levadura, simplemente incorpore a la nueva masa de pan un poco de masa que haya quedado de la preparación anterior. La masa vieja se puede preparar desde el primer paso *(véase p. 86)* y guardarse envuelta en la nevera hasta dos días para usarla o congelarla. Como alternativa, cuando prepare pan común, tome un trozo de masa del tamaño de una nuez después de que haya leudado. Envuelva sin apretar, en papel encerado/manteca o de aluminio, dejando espacio para que la masa se hinche, y refrigere o congele. Para utilizar la masa, si está congelada, descongele en la nevera durante toda la noche, después deje que se asiente a temperatura ambiente durante un mínimo de dos horas.



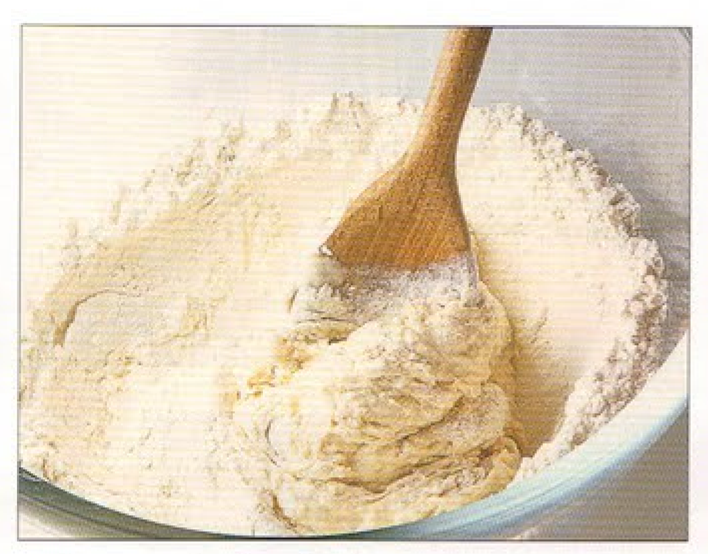
Envuelta correctamente, la masa vieja puede guardarse congelada hasta 6 meses.

MEZCLAR

EL OBJETIVO PRINCIPAL de este paso es combinar los ingredientes básicos en una masa blanda y flexible preparada para el amasado. La cantidad de líquido requerida depende del tipo de harina que se utilice, como también de la humedad y la temperatura del día en que se elabore el pan. Es posible que se requiera un poco menos o un poco más de líquido que lo que indica la receta. Añada una cucharada de líquido cada vez; es mejor equivocarse y tener una masa demasiado blanda que una demasiado seca. Preste atención a la consistencia de la masa indicada en cada receta y añada más líquido según sea necesario. El método de esponjado suma un tiempo de fermentación (especificado en la receta) al de mezcla. El resultado será un pan de miga más ligera y menor sabor a levadura. Las técnicas para mezclar ingredientes adicionales en la masa se tratan en la sección de recetas.

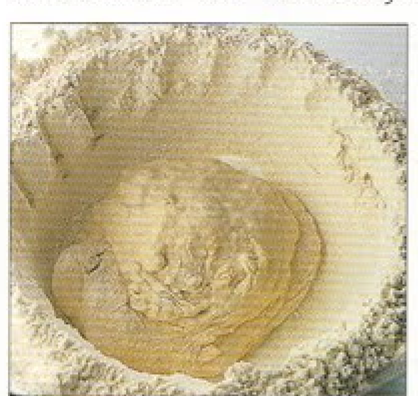


1 En un bol grande, mezcle la harina y la sal. Haga un hoyo en el centro con una cuchara de madera. Eche en el hueco la mezcla de agua y levadura y cualquier pasta madre *(véanse pp. 42-43)*. Si la receta indica que los ingredientes deben ser "esponjados", siga el método que se describe a continuación.



2 Con una cuchara de madera, incorpore poco a poco la harina de los lados del recipiente para combinarla con el líquido en el hoyo hasta formar una pasta consistente.

MÉTODO DE ESPONJADO



Siga el paso 1 (arriba), después lleve suficiente harina de los costados del bol hacia el líquido con levadura para formar una pasta blanda *(véase a la izquierda)* cuando todo esté perfectamente mezclado.



Tape el bol con un paño de cocina y deje reposar durante 20 minutos o más, si así lo indica la receta, hasta que la pasta quede espumosa y haya aumentado ligeramente su volumen *(véase a la izquierda)*. Continúe con el paso 3 en la página siguiente.



3 Poco a poco, vierta la mitad del resto de líquido y mezcle con la harina que queda en los lados del recipiente. Mientras se agrega el agua la textura de los ingredientes combinados cambiará de una mezcla sin consistencia a una masa con hebras y ligeramente pegajosa que comenzará a desprenderse de las paredes del bol y formará una bola *(véase abajo)*. Añada el resto del agua, según sea necesario, hasta lograr la consistencia especificada en la receta. La masa deberá estar blanda y no demasiado seca antes de pasarla a una superficie enharinada para proceder al amasado *(véanse pp. 46-47)*.

AMASAR

IMPRESCINDIBLE PARA OBTENER UN PAN DE MIGA ESPONJOSA y de buen sabor, el amasado es una etapa fundamental para conseguir que la masa leude adecuadamente. Primero, completa el proceso de mezcla distribuyendo el cultivo de levadura en toda la masa. Después, el amasado continuo permite que las proteínas de la harina se transformen en gluten, que convierte la masa en algo elástico y flexible. Los almidones se descomponen para alimentar la levadura y se producen burbujas de dióxido carbónico. Estas burbujas hacen que la masa aumente de volumen. A continuación se muestran algunos movimientos que pueden considerarse como una guía para trabajar la masa básica. En la sección de recetas se dan instrucciones específicas, como amasado de una preparación blanda y húmeda *(véase p. 88)* o amasado de una preparación con ingredientes gruesos *(véase p. 99)*.

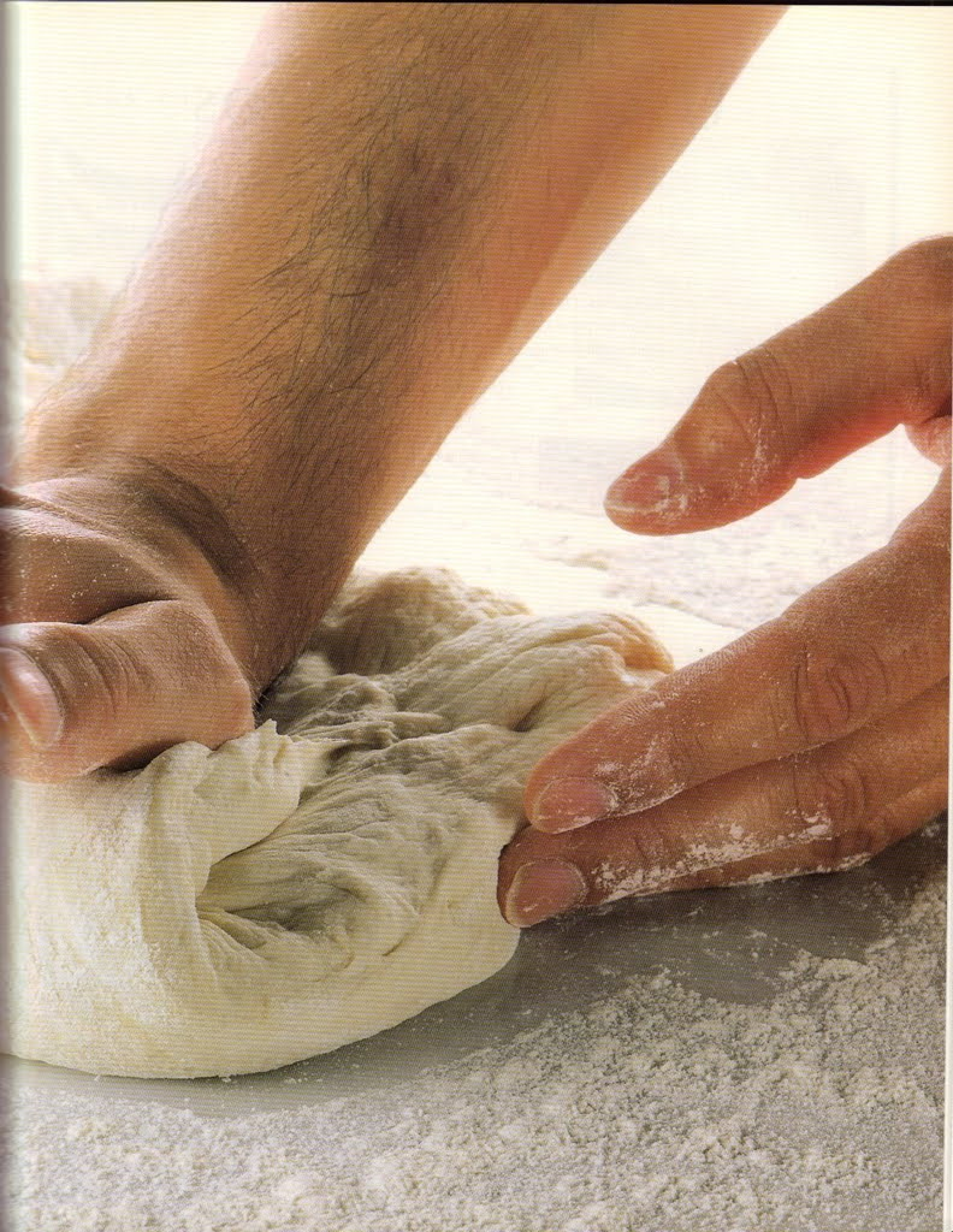


1 Para comenzar a amasar, dé forma a la masa doblando una mitad sobre la otra y colocando la mitad superior de cara a usted. Tenga siempre a un costado un poco de harina adicional para enharinar ligeramente la preparación mientras la amasa, en caso de que sea difícil de manipular. Utilice esta harina adicional a discreción.

2 Con la base de la mano con la que trabaja, presione suavemente la masa para alejarla de usted. Al mismo tiempo, con la otra mano, haga un movimiento circular trayendo la masa ligeramente hacia usted y guiándola lentamente alrededor del círculo.



3 Repita estos movimientos de amasado, plegando, presionando y haciendo girar suavemente la masa en forma continua durante aproximadamente 10 minutos o hasta que la masa adquiera una consistencia firme, una superficie sedosa y lisa y una textura elástica. Tómese el tiempo necesario para trabajar lenta y firmemente la masa, pero no aplique demasiada fuerza. Poco a poco, la masa se pondrá más elástica y fácil de amasar. Para dejar en reposo la masa a fin de que leude, forme una bola con ella *(véanse pp. 50-51)*.



USO DE APARATOS

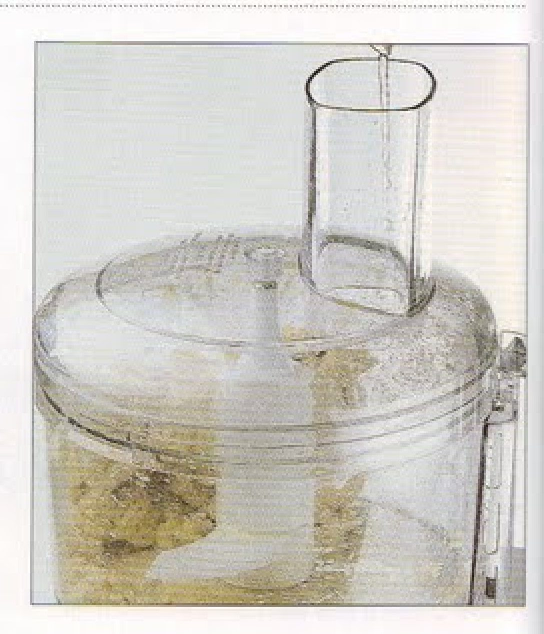
EN LUGAR DE MEZCLAR Y AMASAR manualmente, se puede utilizar una batidora o una amasadora industrial. Cuando utilice una verifique la capacidad de la máquina y, de ser necesario, divida los ingredientes en forma uniforme de manera que pueda mezclar y amasar por partes. De todas maneras, será necesario que amase un poco a mano. Con una amasadora eléctrica industrial provista de una paleta mezcladora y gancho de amasar puede realizar todo el proceso de preparación de la masa para pan. Tenga cuidado de no excederse en el amasado. La alta velocidad del aparato puede "cansar" la masa y obligarla a leudar de manera incorrecta. Utilice el botón pulsador en cualquiera de los dos aparatos o hágalos funcionar a baja velocidad.

CON BATIDORA

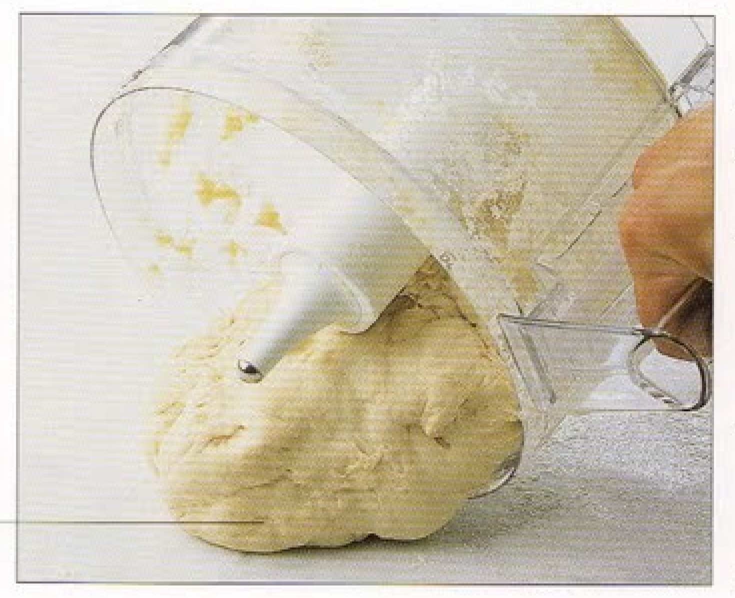


1 Antes de comenzar, coloque la paleta de amasar de plástico. La paleta metálica "cansa" y recalienta la masa.

2 Ponga la harina y los demás ingredientes secos en el tazón; pulse para mezclar. Con la máquina en funcionamiento, vierta el agua con levadura y a continuación la mitad del resto de líquido. Si utiliza una pasta madre, según lo especificado en la receta, agréguelo al tazón en este momento.



3 Añada el resto del agua y continúe con la máquina hasta que la masa comience a tomar la forma de una bola. Después, deje reposar la masa en la máquina durante 5 minutos. Bata durante otros 45 segundos. Pase la masa a una superficie enharinada y continúe amasando a mano hasta que consiga una consistencia uniforme y elástica, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Deje reposar la masa para que aumente su volumen *(véanse pp. 50-51)*.



La masa debe estar firme y pegajosa antes de amasarla a mano

CONSEJOS PRÁCTICOS

- *Disuelva la levadura con agua ligeramente fría para compensar el calor que genera la máquina.*
- *Después de batir la masa por partes póngala sobre una superficie enharinada. Amase para unir las porciones y formar un solo bollo de masa. Continúe amasando hasta obtener una masa homogénea y elástica.*
- *Utilice el botón pulsador para evitar que la máquina recaliente la masa. No haga funcionar la máquina en forma continua durante más de 30 segundos cada vez.*

Con una amasadora industrial



1 Disuelva la levadura o prepare una pasta madre según lo indicado en la receta y póngala en el recipiente de mezcla. Utilice la paleta para mezclar la mitad de la harina a baja velocidad, después añada el resto de los ingredientes líquidos.

2 Cuando la mezcla tenga el aspecto de una pasta ligera retire la paleta. Reemplácela por el gancho de amasar. Con la máquina en funcionamiento, añada poco a poco el resto de los ingredientes secos.



3 Continúe agregando los ingredientes secos hasta que la masa se despegue de los costados del recipiente. Aumente a velocidad media y trabaje la masa hasta lograr una consistencia homogénea y elástica, de 8 a 10 minutos. Si la masa se cuelga del gancho, detenga la máquina, despéguela y continúe amasando. Retire la masa del recipiente para que leude *(véanse pp. 50-51).*

La masa se acumula en el gancho mientras se amasa

—Consejos Prácticos—

- *Utilice solamente una máquina que tenga el gancho de amasar adecuado. Si sólo tiene la paleta mezcladora y batidora no sirve para hacer pan.*
- *Una amasadora eléctrica es particularmente útil para amasar las masas más duras, como también aquéllas con enriquecedores y saborizantes.*
- *Compruebe que ha conseguido la consistencia indicada en la receta. Añada más agua, si fuera necesario, una cucharada cada vez.*

LEUDAR Y DESHINCHAR

LA VELOCIDAD CON QUE LEUDE la masa depende de ciertos factores ambientales –la temperatura y la humedad– y de aspectos relativos a la receta, como el tipo de harina y el método para hacer leudar (es decir, con o sin una pasta madre). En un día cálido y húmedo, la masa aumentará de volumen más rápidamente que en un día frío y seco; sin embargo, es difícil predecir con exactitud el efecto que ejerce la temperatura. Los tiempos para leudar la masa serán más predecibles con el correr de los años, cuando se adquiera experiencia con las mismas recetas de pan. Es posible que el panadero principiante encuentre difícil decir cuándo ha duplicado su tamaño la masa; con la prueba que se describe en el paso 3 se podrá comprobar el progreso de la masa. Si la masa aumenta en exceso, consulte la p.163 para encontrar la solución.

LEUDAR



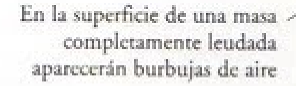
1 Ponga la masa ya trabajada en un bol de cristal o cerámica ligeramente aceitado, tan grande como para que la masa doble su tamaño. Debe evitarse el uso de recipientes metálicos, ya que éstos conducen el calor haciendo que la masa leude demasiado rápido. Tape el bol con un paño de cocina y deje reposar en un ambiente de temperatura entre fresca y normal, sin corrientes de aire.

LEUDAR LA MASA EN LA NEVERA

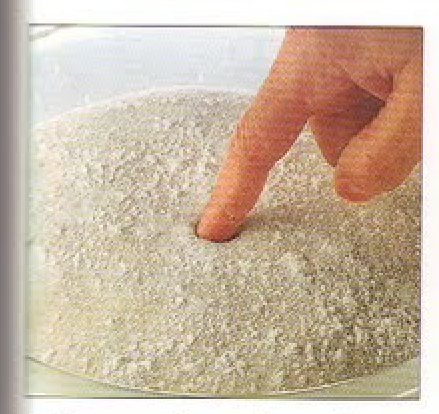
Este método permite dividir el proceso de elaboración del pan en dos etapas y es, por lo tanto, útil para las personas muy ocupadas. Ponga la masa en un recipiente de cristal profundo en el que pueda crecer, pinte con aceite y tape herméticamente con película plástica autoadhesiva. Para lograr que la masa leude completamente, refrigere por lo menos durante ocho horas. Cuando la masa haya aumentado de tamaño, retire de la nevera. Deje a temperatura ambiente durante dos horas antes de darle forma.

2 Deje leudar la masa hasta que doble su tamaño. Para la mayoría de las masas esto sucede en 1 ó 2 horas. Las masas de harina integral y enriquecidas tardarán más. Cuanto más lentamente leude la masa, más posibilidades tendrá de desarrollar sabor y textura. No deje leudar la masa en exceso.

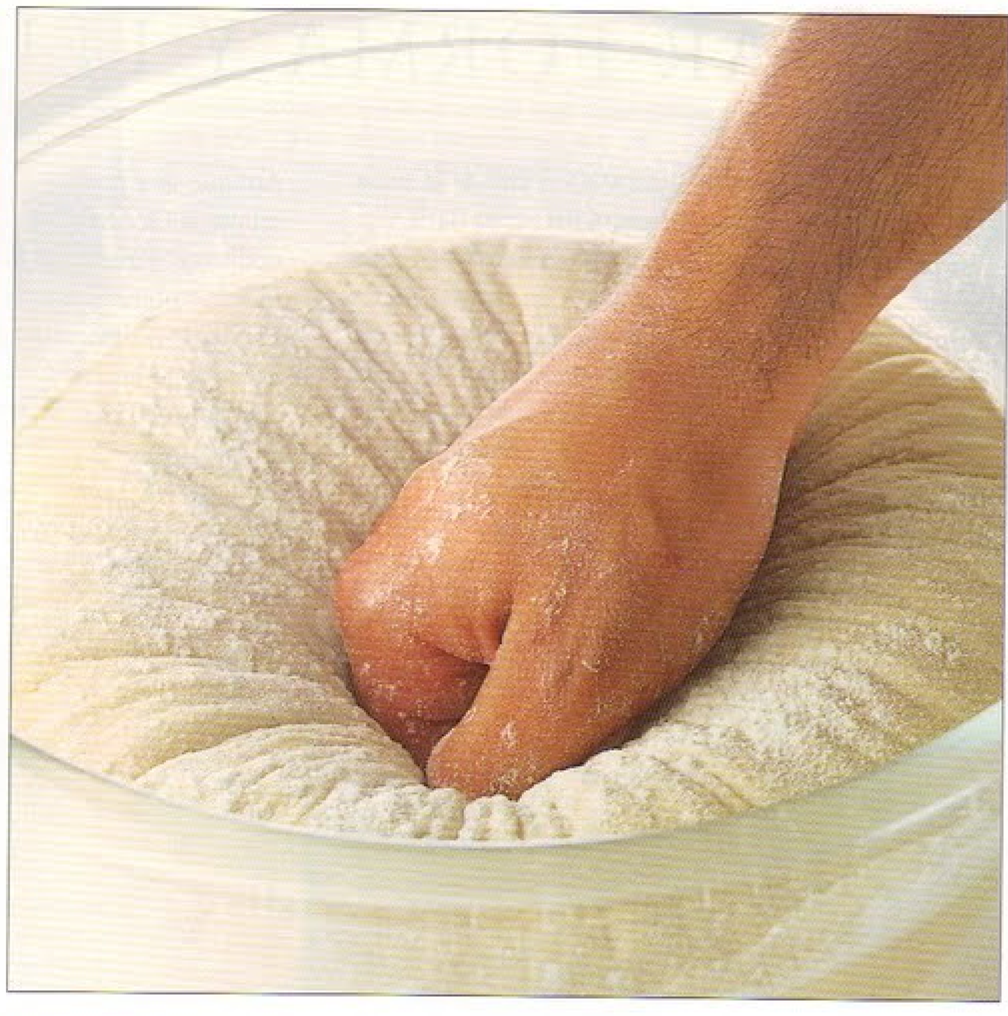




En la superficie de una masa completamente leudada aparecerán burbujas de aire



3 Para comprobar que la masa ha leudado por completo, apriete con la punta del dedo. Cuando el proceso esté completo, la marca hecha con el dedo desaparecerá poco a poco. Si la masa aún no ha leudado por completo, la marca desaparecerá de inmediato. Si la masa ha leudado en exceso, el dedo dejará una marca permanente *(véase p. 163).*



DESHINCHAR

CUANDO LA MASA haya leudado por completo, apriétela con el puño. Vuelque la masa sobre una superficie enharinada.

FROTAR

FORME UNA BOLA con la masa ahuecando las manos y haciéndola girar suavemente entre ellas. Aplique una ligera presión hacia abajo en los costados, mientras hace girar la masa continua y suavemente hacia la derecha. Siga hasta que la masa tome una forma redonda y uniforme. Esta acción se conoce como frotamiento. Algunas recetas indican en este punto hacer un frotamiento prolongado. De lo contrario, deje que la masa repose durante 5 minutos y después pase a la etapa de formado.

Frote la masa suavemente con sus manos ahuecadas

DAR FORMA Y LEUDAR

CUANDO SE HAYA QUITADO el aire de la masa y ésta haya reposado estará lista para darle forma. Las técnicas descritas en las seis páginas siguientes ilustran la manera de hacer las formas básicas de pan que aparecen con más frecuencia en la sección de recetas. Cada etapa del proceso de formado requiere una cuidadosa atención: trabaje la masa con suavidad y evite darle mucha forma o excesiva manipulación. Aplique una presión uniforme y deje que la masa repose si ésta comienza a mostrar resistencia o se endurece. Ponga el pan formado en una placa de hornear preparada para leudar *(véase p. 57)*. Ésta es la última etapa para hacer leudar la masa antes de llevar al horno. Evite hacer leudar la masa en exceso; siga la prueba recomendada para controlar su progreso.

DAR FORMA DE PAN LARGO



1 Aplaste la masa con la palma de la mano ligeramente enharinada para eliminar cualquier burbuja de gas. Mantenga la forma redonda de la masa aplicando una presión uniforme. Tome un lado de la masa y pliéguelo hacia el centro. Apriete suavemente para sellar el pliegue.



2 Pliegue la otra mitad de la masa hacia el centro, de manera tal que ambos pliegues se superpongan en el medio del pan. Con la palma de la mano ligeramente enharinada, haga presión suavemente sobre la unión, para sellar juntos los dos pliegues.



Apriete hacia abajo en el centro de la masa y pliegue una mitad encima de la otra

3 Con los pulgares de ambas manos, haga una depresión en el centro de la masa. Antes de atraer hacia usted la parte superior, apoye las yemas de los pulgares a lo largo de la masa y haga una presión firme y corta hacia adelante. Esto aprieta el interior de la masa y da a la miga una textura uniforme cuando esté horneado el pan.



4 Haga presión con suavidad con la palma de la mano a lo largo de la unión para sellar el pliegue. Deje la masa con la unión hacia abajo. Con una presión uniforme de las palmas de las manos haga rodar la masa hacia atrás y hacia adelante hasta obtener el largo deseado, tal como se indica en la receta.

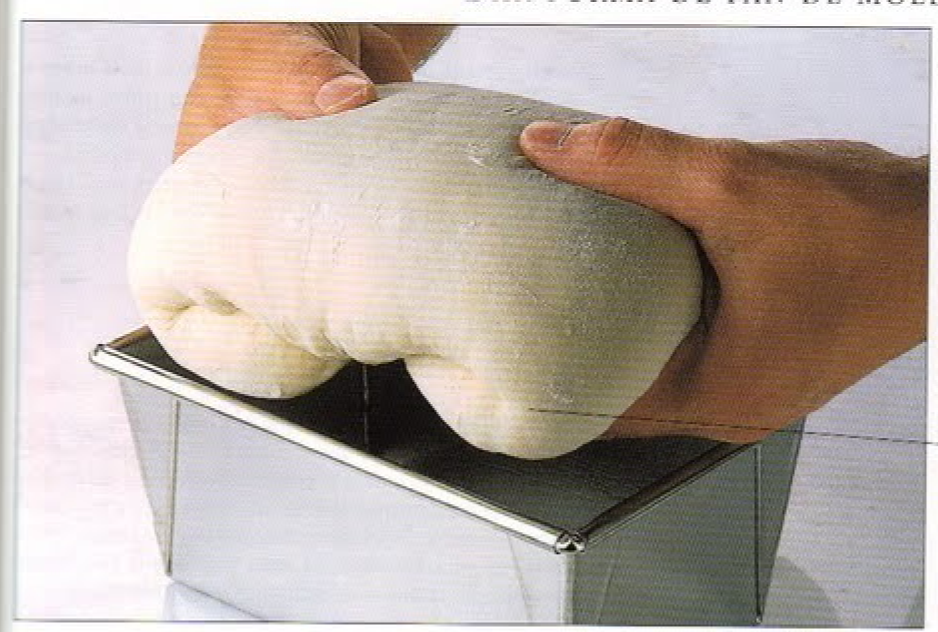
Dar forma de baguette

Para hacer una baguette dé forma a la masa tal como se hizo con el pan largo, siguiendo los pasos del 1 al 4. Con las manos apoyadas en ambos extremos del pan, continúe haciendo rodar la masa suavemente hacia atrás y hacia adelante, deslizando las dos manos hacia los extremos, a todo lo largo del pan. Si la masa se resiste o endurece déjela reposar 5 minutos. Repita el rodado hasta conseguir el grosor y largo deseados.



Haga rodar la masa mientras desliza las manos hacia el extremo opuesto a lo largo del pan

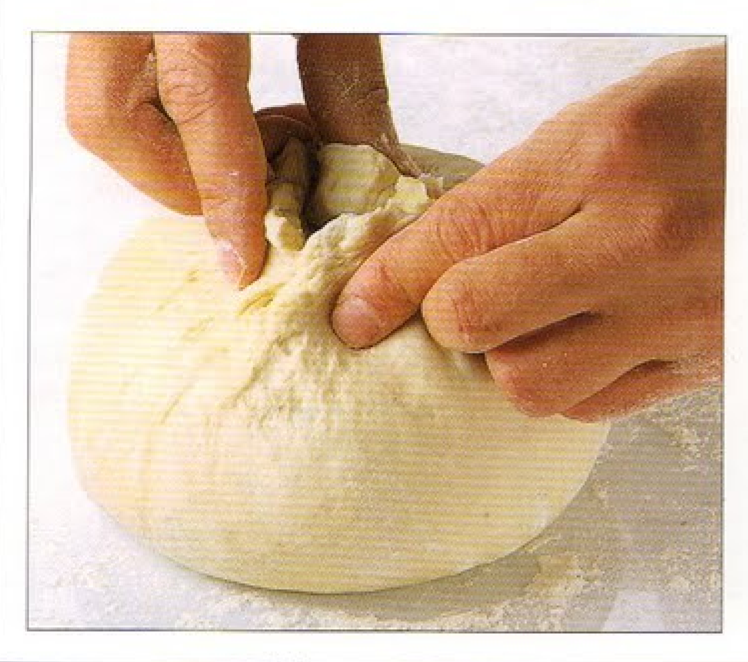
Dar forma de pan de molde



Dé forma a la masa tal como lo hizo para el pan largo, hasta el paso 3 de la página anterior. Ponga la masa con la unión hacia abajo sobre la superficie de trabajo. Con los dedos extendidos de ambas manos, haga rodar la masa suavemente hacia atrás y hacia adelante. Continúe hasta que la masa tenga el doble de tamaño que el molde y un grosor uniforme. Levante la masa de la superficie de trabajo. Doble los extremos hacia abajo y adentro y coloque la masa en el molde preparado, con la unión hacia abajo.

Pliegue la masa para que encaje en el largo del molde

DAR FORMA DE PAN REDONDO



1 Haga presión suavemente con los dedos en la base de la masa redondeada *(véase p. 51)* mientras la sostiene con ambas manos como si fuera el volante de un automóvil. Haga girar la masa entre las manos ahuecadas. Mientras la masa gira, aplique una ligera presión con las puntas de los dedos, al mismo tiempo que pliega hacia abajo los costados de la masa sobre lo que sería la base del pan.

2 Cuando la masa ha tomado una forma redonda y homogénea, coloque la base del pan hacia abajo sobre la superficie enharinada. Ahueque las dos manos encerrando la masa entre ellas y hágala girar en forma continua con un movimiento parejo hacia la derecha *(véase Frotar, p. 51)* hasta que tome una forma uniformemente redonda. Dé vuelta la masa para que la base quede boca arriba y pellizque la unión o "trabazón" para unir. Ponga el pan con el lado de la "trabazón" hacia abajo en una placa de hornear.

Dar forma de pan ovalado



Dé a la masa una forma redonda siguiendo las instrucciones de la página anterior. Apoye las palmas de las manos sobre el lateral de la masa redonda y suavemente haga rodar la masa hacia atrás y hacia adelante, manteniendo las manos en la misma posición. Continúe haciendo rodar la masa hasta que los extremos queden levemente ahusados y se haya logrado la forma deseada.

Forma terminada

Bollos redondos



Para formar bollos redondos divida la masa en trozos del tamaño de un limón. Apriete los trozos de masa para eliminar las burbujas de aire. Ahueque una mano sobre cada trozo y hágalo rodar sobre la superficie enharinada hasta que quede una bola bien redonda y homogénea.

Nudos



Para hacer panecillos en forma de nudos divida la masa en trozos del tamaño de un limón. Con la palma de la mano haga rodar cada trozo sobre la superficie enharinada hasta tener una cuerda de 30 cm de largo y 1 cm de grueso. Ate la cuerda en un nudo flojo.

Bollos retorcidos



Para hacer panecillos retorcidos divida la masa en trozos del tamaño de un limón. Con la palma de la mano haga rodar cada trozo sobre la superficie enharinada hasta tener una cuerda de 30 cm de largo y 1 cm de grueso. Retuerza juntos dos trozos de cuerda.

DAR FORMA DE ROSCA



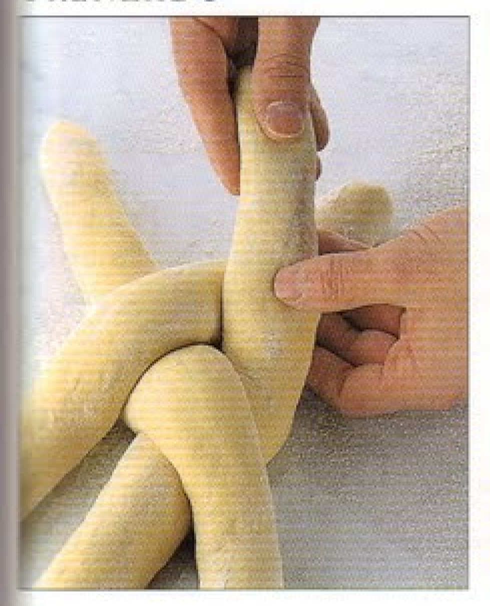
1 Dé a la masa una forma redonda *(véase p. 54)*, después aplaste la parte superior de la misma con la palma de la mano. Haga un agujero en el centro. Apoye la base de la mano en el centro y presione directamente hacia abajo sobre la superficie de trabajo.

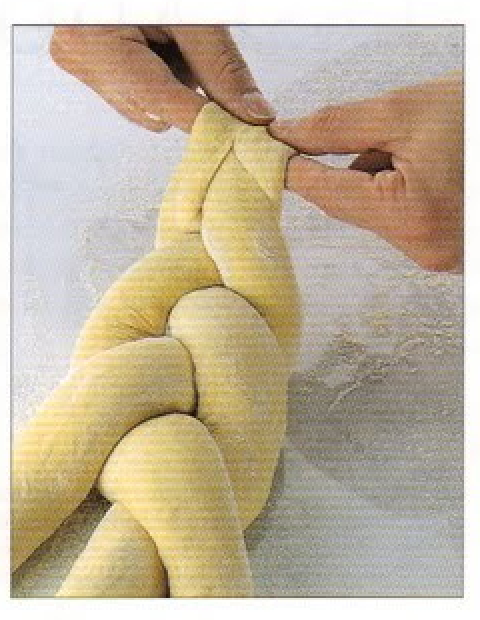
Mantenga los dedos extendidos y aplique una presión uniforme

2 Usando ambas manos empuje ligeramente hacia afuera en el centro de la masa con los dedos extendidos y deslícelos por la parte interna del agujero. Aplique una presión uniforme para ensanchar el agujero hasta unos 15 cm de diámetro.

FORMA TERMINADA

TRENZADO







1 Divida la masa en tres trozos y hágalos rodar para formar una cuerda de 40 cm de largo. Alinee las sogas en ángulo recto con respecto al borde de la superficie de trabajo. Comience desde el centro de las cuerdas y trence hacia usted, trabajando de izquierda a derecha.

2 Continúe trenzando las cuerdas hasta llegar al extremo. Con los dedos apriete juntos los extremos para unirlos y dóblelos cuidadosamente hacia abajo, en la base de la trenza.

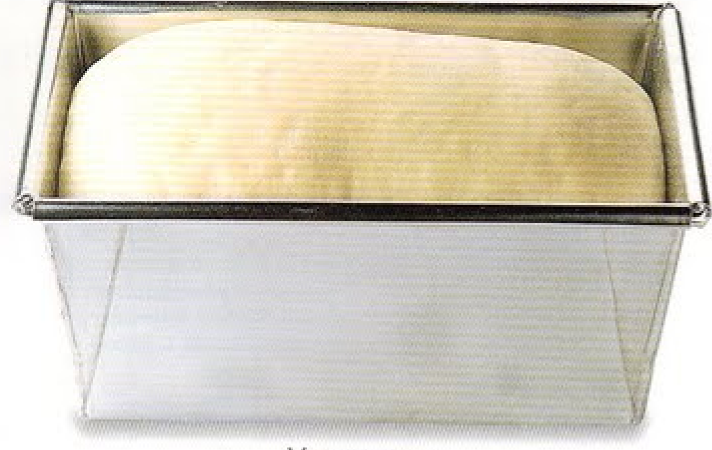
3 Haga girar media vuelta las cuerdas y repita el procedimiento anterior en la mitad que todavía no está trenzada. Coloque la trenza terminada sobre una placa de hornear.

LEUDADO FINAL

EN ESTA ETAPA LA PIEZA TERMINADA leuda por última vez. Antes del horneado, la masa con forma se deja leudar hasta que duplique su tamaño (a menos que se indique lo contrario en la receta) sobre una placa de hornear o en un molde. Lo mejor es hacer leudar la masa en un lugar cálido y sin corrientes de aire. Si la cocina se encontrara excepcionalmente fría, una opción sería tener el horno encendido a baja temperatura o en piloto. Caliente previamente el horno para hornear cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de leudado final de la masa; retire el pan mientras el horno se caliente. Evite que la masa leude en exceso controlando el punto; con la punta del dedo presione ligeramente sobre la masa. La masa con forma estará lista para hornear cuando al tacto se sienta esponjosa y no firme, y la marca hecha con la punta del dedo desaparezca lentamente. Lo mejor es poner el pan en el horno con un poco de anticipación *(véase p. 163)*. No permita que el pan con forma se estire o se desinfle: un exceso de crecimiento de la masa puede hacer que se hunda al tocarla o al hacerle un corte, incluso al ponerla en el horno caliente.



MASA SIN LEUDAR

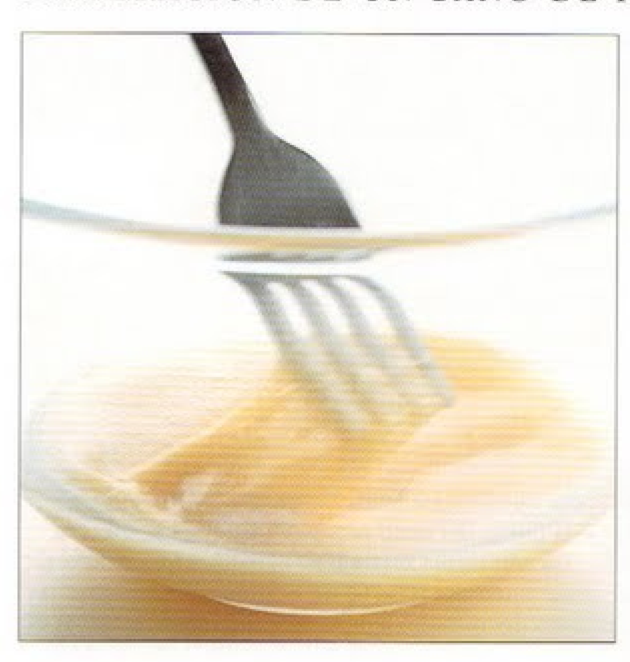


MASA LEUDADA

GLASEADO

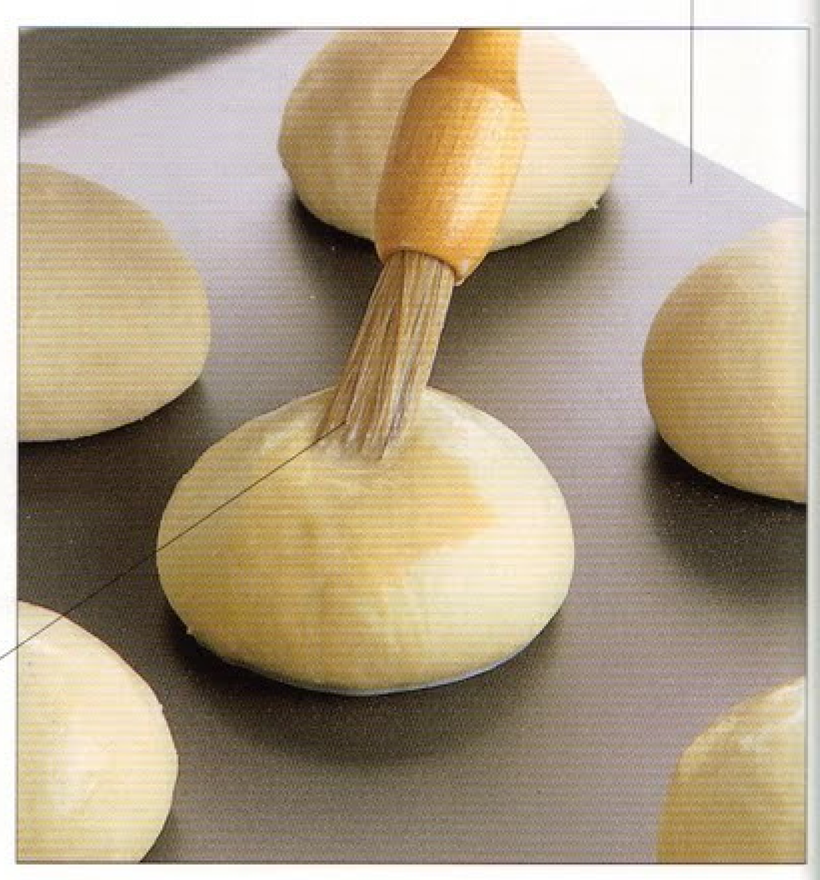
POR LO GENERAL, LOS TOQUES FINALES AL PAN se hacen después de que éste haya leudado. Los glaseados pueden afectar el sabor del pan horneado, así como su aspecto. Cuándo se aplica un glaseado, si antes o después del horneado, dependerá de la naturaleza del mismo y del efecto que se desea lograr. Algunos glaseados se pueden aplicar con pincel tanto antes como después de hornear. Cuando lo aplique antes tenga cuidado de no "pegotear" el pan al borde del molde o de la placa de hornear. Esto no sólo dificultaría retirar el pan del molde sino que evitaría su expansión plena.

PREPARACIÓN DE UN BAÑO DE HUEVO

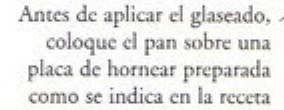


1 Un baño básico de huevo dará a la corteza del pan un aspecto brillante y dorado. También puede emplearse como "adhesivo" aplicado antes de cualquiera de los acabados que se describen en pp. 60 a 61. Para preparar, bata juntos 1 huevo y 1 cucharada de agua o leche y una pizca de sal.

Aplique el glaseado con un pincel suave para pasteles

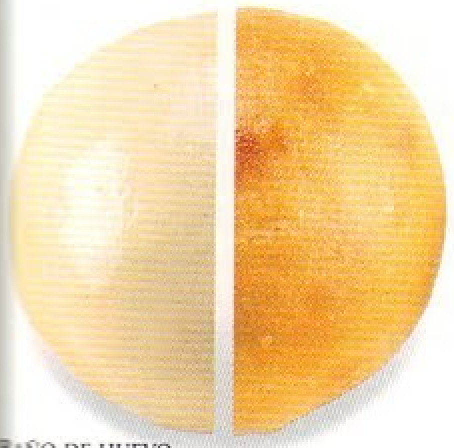


2 Antes del horneado, aplique el baño con suavidad en el pan usando un pincel suave para pasteles. Para lograr un brillo dorado, deje secar, y después aplique una segunda capa inmediatamente antes de hornear.

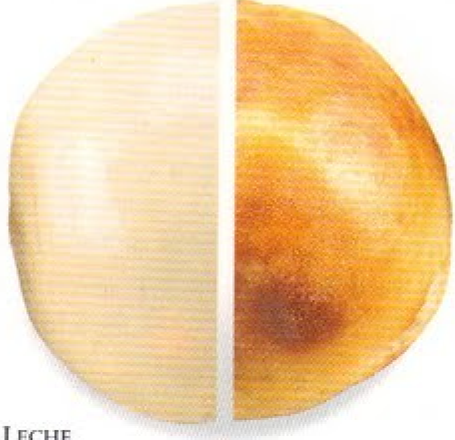


Antes de aplicar el glaseado, coloque el pan sobre una placa de hornear preparada como se indica en la receta

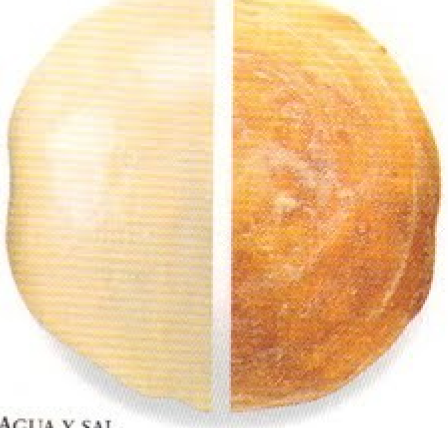
TIPOS DE GLASEADO - ANTES Y DESPUÉS DEL HORNEADO



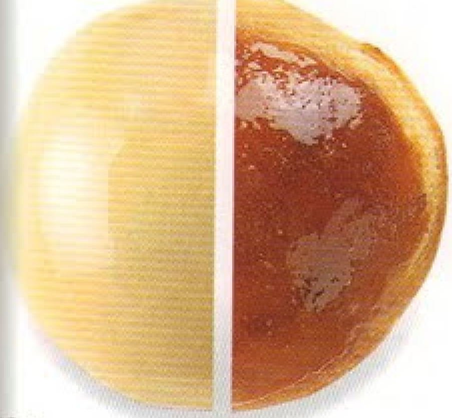
BAÑO DE HUEVO
Para obtener una corteza brillante de color dorado oscuro, pinte el pan con el baño de huevo (véase p. 58) antes del horneado.



LECHE
Para obtener una corteza dorada, pinte el pan con leche antes del horneado. Si desea un glaseado ligeramente dulzón, disuelva un poco de azúcar en leche caliente.



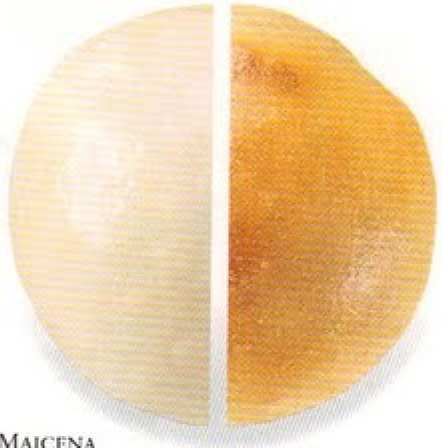
AGUA Y SAL
Para obtener una corteza con un ligero brillo y que sea crujiente una vez horneado, pinte el pan con agua ligeramente salada inmediatamente antes de llevar al horno.



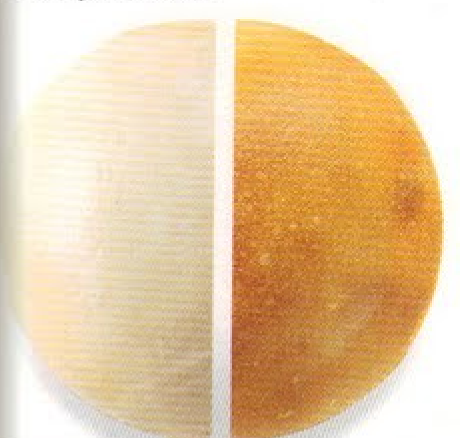
MIEL
Para obtener una corteza blanda, dulce y pegajosa, pinte con miel líquida el pan horneado aún caliente. Como alternativa, pruebe con melaza o jarabe de maíz.



ACEITE DE OLIVA
Para obtener tanto un leve sabor a oliva como un acabado más brillante, pinte el pan con aceite de oliva inmediatamente antes del horneado y nuevamente después.



MAICENA
Para obtener una corteza gomosa pinte el pan con una mezcla de maicena y agua hervida dejada a enfriar hasta que quede translúcida.



POLVO DE SOJA Y AGUA
Prepare una versión vegetariana del baño de huevo haciendo una mezcla con polvo de soja y agua.

GLASEADO DESPUÉS DEL HORNEADO

Pase el pan o los bollos a una rejilla de alambre, después aplique el glaseado preparado con un pincel suave para pasteles, mientras el pan aún esté caliente. Los glaseados que se aplican después del horneado aumentan el sabor del pan y ablandan la corteza.



ACABADOS

EL ACABADO ES LA FORMA de terminar un pan antes de llevarlo al horno. Si ha usado un aromatizante para hacer la masa, entonces puede terminar el pan cubriéndolo con el mismo ingrediente, dando así un indicio del sabor que se oculta en su interior. Los acabados también pueden completar un pan o simplemente añadir un toque decorativo. Puede aplicarlos en distintos momentos: antes de hacer leudar la masa por última vez, haciéndola rodar sobre el ingrediente; después de haber leudado, en cuyo caso deberá manipularla con suavidad o, mejor aún, esparcir el ingrediente encima o utilizar un tamiz para lograr un espolvoreado ligero.

MÉTODOS DE ACABADOS

ANTES DE LEUDAR



ESPARZA SEMILLAS u otros ingredientes finos sobre la superficie de trabajo. Apriete suavemente la masa con forma sobre el ingrediente antes de llevarla a la placa de hornear preparada para hacer leudar por última vez.

DESPUÉS DE LEUDAR



ESPARZA INGREDIENTES GRUESOS como nuez picada o queso rallado encima de la masa glaseada *(véase p. 58)* después de que haya leudado o inmediatamente antes del horneado.

ANTES Y DESPUÉS



CON UN TAMIZ DE MALLA FINA espolvoree ligeramente el pan con harina antes y nuevamente después del horneado. Esto le da al pan horneado una corteza con un acabado de dos tonos.

TIPOS DE ACABADO - ANTES Y DESPUÉS DEL HORNEADO



TRIGO PARTIDO
Para obtener una corteza crujiente, apriete suavemente el pan adentro de un recipiente con trigo partido antes de llevarlo a la placa de hornear para que leude.



HOJUELAS DE SALVADO
Para añadir textura y fibra aplique al pan un baño de huevo (véase p. 58) y esparza hojuelas de salvado encima después de leudar.



COPOS DE AVENA
Para decorar aplique a la masa con forma un baño de huevo (véase p. 58) y esparza copos de avena encima después de leudar.







HARINA BLANCA
Para un acabado de color dorado y espolvoreado tamice ligeramente la harina encima del pan, tanto antes de leudar como después del horneado.

AZÚCAR REFINADA
Para lograr una corteza dulce y crujiente aplique al pan un baño de huevo (véase p. 58) y tamice ligeramente azúcar encima después de que haya leudado.

PIMENTÓN DULCE
Para añadir condimento y color espolvoree el pan después que haya leudado con pimentón dulce o cualquier otra especia molida de su gusto.











SAL GORDA/GRUESA
Para obtener una corteza salada y crujiente aplique al pan un baño de huevo (véase p. 58) y esparza encima sal gorda después de que haya leudado.

QUESO RALLADO
Para lograr una sabrosa corteza gomosa aplique al pan un baño de huevo (véase p. 58) y esparza encima queso rallado después de que haya leudado.

HARINA DE MAÍZ FINA
Para lograr color y textura crujiente pinte el pan, después de que haya leudado, sólo con agua (véase p. 58) y espolvoree encima harina de maíz fina.











SEMILLAS DE AMAPOLA
Para lograr una textura crujiente aplique al pan, después de que haya leudado, un baño de huevo (véase p. 58) y esparza encima semillas de amapola.

SEMILLAS DE GIRASOL
Disponga las semillas de girasol en forma decorativa sobre el pan antes de que éste haya leudado y apriete suavemente.

HIERBAS FRESCAS
Ponga hierbas frescas, como romero y tomillo, para dar sabor y color. Apriete las hierbas sobre el pan después de que éste haya leudado.

PREPARACIÓN PARA EL HORNEADO

LOS CORTES QUE SE HACEN en la superficie del pan antes del horneado tiene tanto un fin funcional como decorativo. Permiten que el pan aumente de volumen y se expanda mientras se hornea sin que se rompa ni cuartee en los costados o en la base. Cuanto más profundos sean los cortes, más se abrirá el pan cuando se hornee y tendrá más corteza.

Lo mejor es hacer los cortes con una hoja filosa, aplicando una presión firme y decidida. Si duda al hacer el corte, la masa se pegará a la hoja y se romperá. Cuando se aplica vapor al horno antes y durante el horneado, se produce un ambiente húmedo que ayuda a que el pan obtenga una corteza glaseada y crujiente.

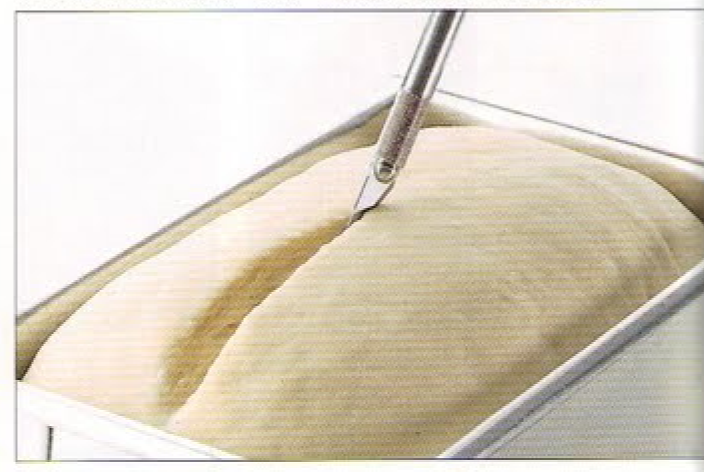
CORTES EN EL PAN

CON UNA HOJA



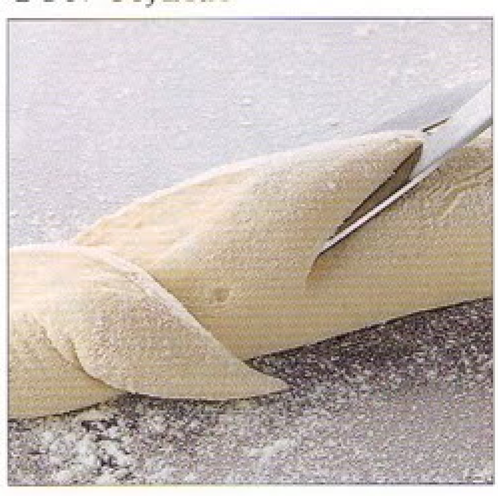
UNA HOJA FILOSA es la mejor herramienta para hacer cortes limpios y perfectos. Vale la pena tener un cutter que le permita sostener la hoja sin riesgo. Aplique una presión firme y decidida para hacer cortes limpios. Procure que los cortes sean iguales en profundidad y longitud.

CORTES EN UN PAN DE MOLDE

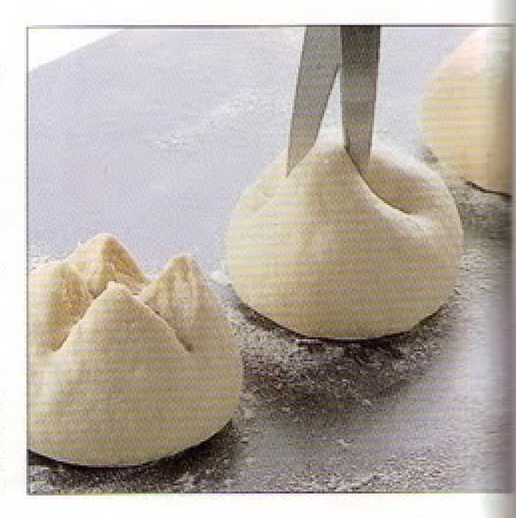


UN CORTE LARGO, de casi 1 cm de profundidad, permite que el pan de molde aumente de volumen y se abra parejo cuando se hornea, sin que se cuartee en los costados. Hunda con pulso firme la hoja en la superficie del pan y recórrala rápidamente todo a lo largo.

CON TIJERA



LA TIJERA es una herramienta útil y efectiva para hacer cortes decorativos. Sostenga una tijera en forma casi horizontal para cortar una *baguette* en la variante espiga. Corte aproximadamente tres cuartos de la masa, dejando unos 5 cm entre cada corte. Lleve suavemente las partes cortadas alternando a un lado y al otro.

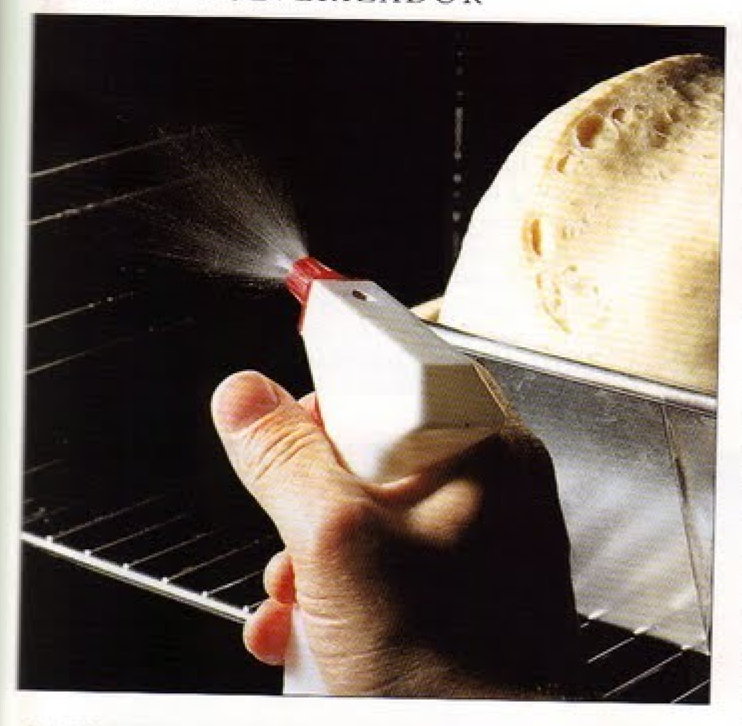


LOS CORTES RÁPIDOS hechos con una tijera producen un acabado rústico y escultural. Es una alternativa efectiva al uso del cutter.

APLICAR VAPOR EN EL HORNO

EL VAPOR TIENE UN PAPEL IMPORTANTE en muchas recetas de pan, especialmente en aquellos que deben tener una corteza exterior crujiente. Se aplica en el horno antes del horneado y a veces también durante. La humedad del aire que rodea el pan en el horno afecta tanto su textura como su aspecto. La humedad ayuda a ablandar la corteza durante las etapas iniciales del horneado. Esto permite que la masa aumente de volumen completamente y que se forme una corteza exterior delgada y crujiente. La humedad también ayuda a caramelizar los azúcares naturales del pan y el resultado se apreciará en la rica corteza de color dorado oscuro.

CON UN PULVERIZADOR



APLIQUE VAPOR CON UN PULVERIZADOR después de poner el pan en un horno previamente calentado. Pulverice las paredes del horno entre 8 y 10 veces, repita el proceso a los 2 minutos y nuevamente cuando hayan pasado 2 minutos más. Cierre rápidamente la puerta del horno cada vez que pulverice agua para minimizar la pérdida de calor. Cuide de pulverizar sólo los lados del horno; no pulverice sobre la llama, las resistencias eléctricas y el ventilador.

CON CUBITOS DE HIELO



PRODUZCA VAPOR PONIENDO una fuente ancha llena de cubitos de hielo sobre la rejilla inferior o el suelo del horno, mientras lo calienta antes de hornear. Lleve el pan al horno antes de que el hielo se haya derretido por completo. Cuando los cubitos estén derretidos, retire con cuidado la fuente del horno. Esto se producirá dentro de los primeros 15 a 20 minutos del tiempo de horneado del pan.

CON PLACAS CERÁMICAS

RECUBRA LA REJILLA INFERIOR del horno con placas cerámicas no esmaltadas, dejando 5 cm de espacio entre las placas y la pared del horno para permitir la circulación de aire. Las placas producen un calor radiante uniforme y ayudan a retener la máxima cantidad de humedad. Cuando las placas se utilizan en combinación con los métodos de aplicación de vapor y el pan se hornea directamente sobre ellas se le formará una corteza más crujiente que la que se conseguiría con cualquiera de los tres métodos.



HORNEADO

EL HORNEADO ES LA CULMINACIÓN del proceso de elaboración del pan, con él todos sus esfuerzos y paciencia se verán recompensados. Para lograr éxito en esta etapa siga estos simples consejos, caliente el horno a la temperatura correcta antes de introducir el pan, anote la hora exacta de comienzo del horneado, y utilice siempre un reloj de cocina para controlar el tiempo. Dos aspectos importantes para hornear con eficiencia son el conocimiento del horno y el control de la temperatura, ya que no hay dos hornos iguales y cada uno tiene sus peculiaridades.

ETAPAS DEL HORNEADO



1 Cuando se pone el pan en un horno caliente, el calor evapora la humedad de la masa haciendo que el pan aumente de volumen rápidamente en los primeros 20 minutos de horneado. Después, el calor penetra el pan destruyendo las células activas de la levadura y permitiendo que se forme la corteza exterior.

CÓMO CONOCER SU HORNO

Como cada horno es diferente, resulta difícil establecer reglas estrictas y rápidas para la elaboración del pan, como por ejemplo, la altura a la que debe estar la rejilla en el mismo. La única solución es familiarizarse poco a poco con su horno. El uso de un termómetro de horno antes y durante el horneado le permitirá observar cualquier variación en la temperatura y hacer los ajustes necesarios. Si descubre en su horno "lugares más calientes" (calor desparejo) es importante dar vuelta el pan en la mitad del horneado.

2 Mientras se forma la corteza exterior, los azúcares naturales de la masa se caramelizan creando un color dorado oscuro. El tiempo de horneado se especifica en cada receta. Sin embargo, cuando la humedad ambiental es elevada a veces se puede prolongar el tiempo de horneado requerido; por lo tanto debe tener en cuenta la humedad del día en que hornee.



Los azúcares naturales de la masa se caramelizan para crear una corteza dorada

Probar la cocción

UN PAN CRUDO es un error común entre los panaderos principiantes. Cuando al pan le falta cocción resulta incomible, por lo tanto es importante probar si está cocido. Un pan bien horneado debe ser de color entre dorado y marrón, ni demasiado pálido ni demasiado oscuro. La textura debe resultar firme al tacto sin que parezca duro. Sin embargo, la mejor prueba es el sonido que da el pan horneado cuando se lo golpee en la base. Cuando ha sido cocido adecuadamente debe sonar a ligeramente hueco.

Enfriar



ES IMPORTANTE dejar el pan recién horneado sobre una rejilla de alambre para que se enfríe. Mientras el pan se enfría, el vapor que hay en su interior sale hacia la corteza y la ablanda. Si el pan se enfría sobre una rejilla de alambre se evita que se humedezca la corteza de la base.

Cortar el pan



CUANDO CORTE EL PAN en rebanadas utilice un cuchillo de pan con hoja aserrada y una tabla limpia. Antes de cortarlo, deje que el pan se enfríe ligeramente. Corte con un movimiento firme y parejo desde la parte superior del pan para evitar que el peso del cuchillo deshaga la miga o rompa la corteza.

USO DE UNA MÁQUINA DE PAN

EL MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE es un recurso invalorable para obtener los mejores resultados con su máquina. Una máquina para hacer pan mezcla, amasa, hace leudar y hornea el pan. Los modelos varían según la forma y tamaño del pan que producen, como también su manera de funcionar. Algunas máquinas tienen ciclos programables para hacer diferentes clases de masa, otras ofrecen menos alternativas. La mayoría de los modelos viene acompañada por un folleto con recetas. Practique algunas de estas recetas para familiarizarse con el funcionamiento de la máquina, sus posibilidades y sus limitaciones. Con la experiencia podrá adaptar las recetas de este libro siguiendo las instrucciones generales que aquí se ofrecen.



1 Ponga los ingredientes en el cilindro de horneado siguiendo el orden sugerido en el manual de instrucciones. Éste variará según el modelo de máquina. Las instrucciones del fabricante le indicarán el tipo de levadura que debe utilizar. Los mejores resultados se logran con una levadura especial para máquinas de pan; también es posible usar levadura instantánea. Coloque el cilindro de horneado dentro de la máquina, seleccione posición en el panel de control que indique el manual y presione el botón de arranque.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- *Preste atención al orden en el cual se deben poner los ingredientes en la máquina; esto es de suma importancia.*
- *Deje la tapa abierta para observar los ciclos de mezcla y amasado, pero no olvide cerrar la máquina cuando la masa deba leudar y hornearse.*
- *Utilice el mango de una cuchara de madera para retirar la paleta de amasar de la base del pan caliente y horneado.*

2 Controle la masa unos 10 minutos después del comienzo del ciclo de amasado. Debe estar homogénea y blanda en esta etapa *(derecha)*. Si está demasiado blanda, añada más harina; sólo 1 cucharada por vez. Si está demasiado rígida, añada más agua; sólo 1 cucharada por vez. Los ingredientes como las nueces y los frutos secos deben añadirse en los últimos minutos del ciclo de amasado.

3 Cuando el pan esté horneado, retírelo de inmediato de la máquina y el molde de horneado para evitar que se humedezca la corteza. Deje enfriar el pan sobre una rejilla de alambre.



CON LAS RECETAS DE ESTE LIBRO

Muchos de los panes básicos, salvo aquellos que requieren pasta madre *(véanse pp. 84-93)*, se pueden mezclar y amasar en una máquina de pan, dependiendo de la capacidad de ésta. La mayoría de ellos requiere el uso de levaduras especiales para máquinas de pan o levadura instantánea; esto elimina el proceso de esponjado de las instrucciones dadas en las recetas. Ponga los ingredientes en el orden sugerido por el manual del fabricante y seleccione los valores de funcionamiento de la máquina que correspondan. Retire la masa de la máquina después del primer leudado y antes de que se hinche por última vez y comience el ciclo de horneado. En lugar de ello, dé forma, haga leudar y hornee según las instrucciones de la receta.

GUARDAR Y CONGELAR

LO MEJOR PARA ALGUNOS PANES ES CONSUMIRLOS el mismo día en que se hornean; sin embargo, la mayoría de los hechos en casa se mantienen entre dos días y hasta una semana. Como regla general, los tiempos de almacenamiento dependen de los ingredientes utilizados y del tamaño del pan. Una pieza grande y gruesa, en general, se seca más lentamente que una pequeña y delgada. Los panes enriquecidos con aceite, mantequilla o huevos *(véanse pp. 110-125)* tienden a durar más que los panes comunes; aquellos hechos con una pasta madre *(véanse pp. 84-93)* también tienen una vida más prolongada. Es fácil congelar la masa, ya sea antes o después de leudar; esto permite una mayor flexibilidad en el esquema de elaboración del pan. El pan horneado también se congela y descongela satisfactoriamente.

GUARDAR EL PAN HORNEADO



GUARDE EL PAN SÓLO después de que se ha enfriado. Cualquier resto de calor hace que siga soltando vapor, que se condensa dentro del envoltorio o recipiente y hace perder la frescura de la textura, a la vez que estimula la rápida formación de moho. Cuando el pan se haya enfriado por completo envuélvalo en una tela o bolsa de pan limpia y seca y guárdelo a temperatura ambiente. Acondicionado de esta manera, el pan permanecerá fresco entre 3 y 4 días. Nunca guarde el pan en la nevera, esto lo deshidrata y su envejecimiento se acelera.

Una bolsa de tela limpia y seca es el mejor lugar para almacenar pan después de que se haya enfriado.

REFRESCAR PAN VIEJO

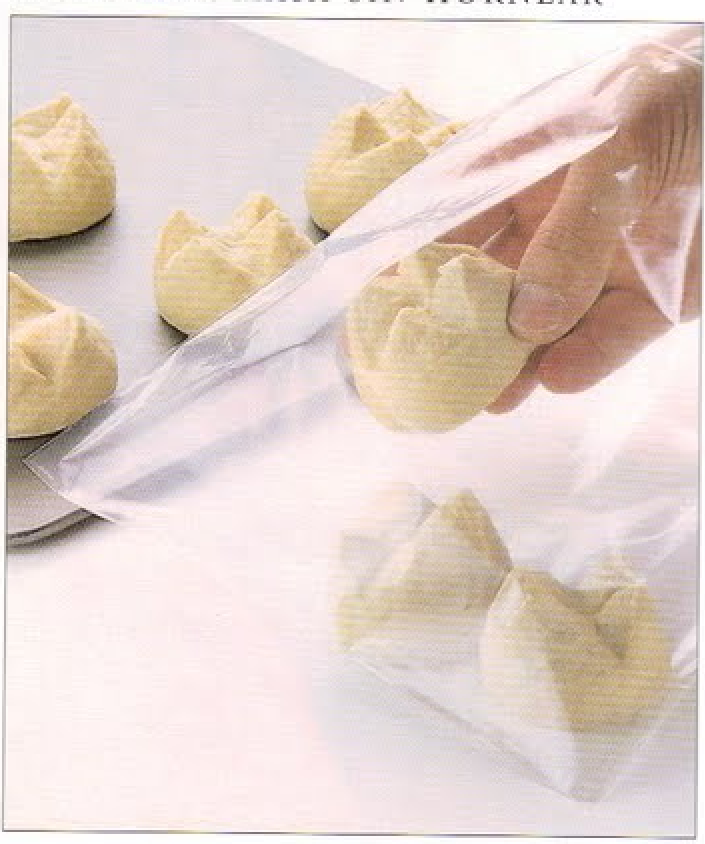
Rocíe ligeramente el pan con agua del grifo/canilla/llave, envuélvalo en papel de aluminio y caliente en el horno a una temperatura de 200 °C/ punto 6, durante 10 minutos. El horno de microondas no es recomendable para refrescar pan viejo, ya que lo seca y endurece.

Congelar una masa sin leudar



SI NO DISPONE DE MUCHO TIEMPO, puede congelar la masa antes de que leude y darle forma. Mezcle y amase tal como se indica en la receta. Pinte con aceite el interior de una bolsa de plástico para congelador e introduzca la masa sin leudar. Elimine el aire de la bolsa, dejando suficiente espacio para que la masa leude ligeramente mientras se congela. Para descongelar ponga la masa en la nevera de 12 a 24 horas, hasta que doble su tamaño. Retire y deje a temperatura ambiente. Dé forma, haga leudar y hornee según las instrucciones.

Congelar masa sin hornear



CUANDO CONVENGA, la masa puede congelarse después de darle forma. Ponga la masa con forma sobre una placa de hornear y cubra herméticamente con película autoadhesiva transparente. Después ponga la placa de hornear en el congelador y déjela hasta que la masa se congele. Luego guárdela en una bolsa de plástico para congelador. Para descongelar, retire la masa de la bolsa y póngala en la nevera entre 12 y 24 horas, hasta que duplique su tamaño. Retírela de la nevera y déjela a temperatura ambiente durante 20 minutos. Hornee según las instrucciones.

Congelar pan horneado

EL PAN RECIÉN HORNEADO se puede congelar satisfactoriamente después de que se haya enfriado por completo. Envuelva el pan en papel de aluminio grueso, después póngalo en una bolsa de plástico para congelador; elimine el aire antes de sellar. El pan se mantendrá hasta 3 meses.



Envuelva el pan en papel de aluminio grueso antes de congelar

Descongelar pan

Descongele el pan lentamente a baja temperatura ambiente entre tres y seis horas o, en la nevera, entre ocho y diez horas. El pan que se descongela lentamente se mantiene fresco por más tiempo. Descongele el pan en su envoltorio para evitar que se seque. Antes de servirlo póngalo en el horno a baja temperatura para que esté crujiente. Para hacer un descongelado más rápido, meta el pan envuelto en un horno calentado previamente a 200 ºC/punto 6, durante unos 45 minutos.



RECETAS

CON ESTAS RECETAS PODRÁ HACER UNOS 100 PANES DISTINTOS. CADA PAN ES UNA VARIACIÓN SOBRE UN TEMA MUY SENCILLO: HARINA, AGUA Y LEVADURA, Y TIEMPO. COMIENCE CON LAS RECETAS DE PANES BÁSICOS Y CON PASTA MADRE, QUE UTILIZAN LOS MÉTODOS EXPLICADOS EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS. CON LOS PANES SABORIZADOS SE ACCEDE A OTRA DIMENSIÓN DEL SABOR, Y EN LOS PANES ENRIQUECIDOS SE UTILIZA LA MASA BÁSICA DE PAN A LA QUE SE AGREGA ACEITE, MANTEQUILLA Y HUEVOS. LOS PANES RÁPIDOS, LOS PANES CHATOS Y LOS PANES PARA LAS FIESTAS OFRECEN OTRAS DELICIOSAS POSIBILIDADES TOMADAS DE TRADICIONES DE TODO EL MUNDO.





PANES BÁSICOS

LAS RECETAS DE ESTE CAPÍTULO no requieren la capacidad de expertos, sólo sus manos, su atención y su tiempo. Representan la columna vertebral del libro y utilizan los conceptos explicados en la sección de Técnicas básicas *(véanse pp. 38-69)*. Lea primero esta sección, así podrá hacer con facilidad y confianza todas las recetas de panes básicos. Estos panes sencillos brindan al panadero principiante la oportunidad de experimentar, observar la transformación de los ingredientes dentro del pan y atesorar una valiosa experiencia. Más adelante en esta sección se agregan otros elementos, como pasta madre, saborizantes y enriquecedores a los ingredientes básicos: harina, agua y levadura. Estos agregados introducen al panadero en el uso de nuevas técnicas y conceptos ilustrados con las recetas.

PAIN ORDINAIRE (PAN TRADICIONAL/FLAUTA)

PAN BLANCO COMÚN O BÁSICO

Considere esta receta como el método básico para la elaboración del pan. Con esta simple receta de masa podrá crear una amplia variedad de panes. Para lograr un sabor más rústico, sustituya 125 g de harina de fuerza por la misma cantidad de harina integral, de centeno o de cebada. Para que la miga sea más tierna, sustituya 175 ml de agua por la misma cantidad de yogur o suero de leche y vierta esta cantidad en el hoyo de la harina, tal como se indica en el paso 3.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

325 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

1 Esparcir la levadura en un bol con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina junto con la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer suficiente cantidad de harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina y dejar unos 20 minutos hasta que la pasta "esponje" y forme espuma, adquiera una consistencia floja y aumente ligeramente su volumen.

3 Verter la mitad del agua en el centro del hueco. Mezclar la harina de los costados en el centro del recipiente. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar aproximadamente 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, brillante y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 1/2 y 2 horas, hasta que doble su tamaño. Desinflar la masa y dejarla reposar durante 10 minutos.

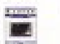
6 Formar con la masa un pan largo *(véanse pp. 52-53)*, de unos 35 cm de longitud. Poner sobre una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina/repasador. Dejar leudar unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño.

7 Hacer cinco cortes en diagonal *(véase p. 62)*, de unos 5 mm de profundidad, en la cara superior del pan. Hornear en un horno, previamente calentado durante 45 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado oscuro y suene a hueco cuando lo golpee con el dedo en la base. Dejar que el pan horneado se enfríe sobre una rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1½ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 °C/punto 7


Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan

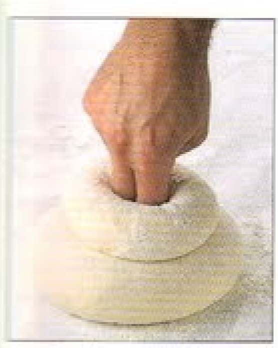
Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)





"PAIN ORDINAIRE" CLÁSICO

Formar un brioche grande con cabeza



Dividir la masa en dos tercios y un tercio. Formar con cada trozo un pan redondo (véanse pp. 54-55). *Colocar el pan pequeño encima del grande. Hundir dos dedos en el centro de los panes apilados para unirlos.*

Variaciones

Cottage Loaf (Brioche grande con cabeza)

- Preparar una cantidad de masa del Pain ordinaire hasta el paso 6.
- Dar a la masa la forma del brioche grande con cabeza *(véase a la izquierda).*
- Poner sobre una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7. Espolvorear harina con un tamiz.
- Hornear durante 45 minutos, tal como se indica en el paso 7. Enfriar sobre una rejilla de alambre.

Petits pains (Rosetas)

- Preparar una cantidad de masa del Pain ordinaire hasta el paso 6.
- Dividir la masa en ocho trozos y formar bollos redondos y lisos *(véase p. 55).*
- Poner sobre una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 30 minutos, hasta que doblen su tamaño. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7.
- Espolvorear una fina capa de harina con un tamiz. Hacer dos cortes cruzados con una tijera en el centro de cada bollo *(véase p. 62).*
- Hornear durante 25 minutos hasta que los panecillos suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

Granary Tin Loaf (Pan de molde malteado)

- Preparar una cantidad de masa del Pain ordinaire hasta el paso 6, reemplazando la harina blanca por la misma cantidad de harina malteada en el paso 1.
- Aceitar un molde de 500 g. Dar forma a la masa para el pan de molde *(véase p. 53)* y poner la masa en el molde, con las uniones hacia abajo.
- Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 30 minutos, hasta que la masa llegue hasta 1 cm del borde del molde.
- Si se desea, hacer un corte a lo largo del pan *(véase p. 62).* Continuar leudando la masa otros 15 minutos, hasta que sobrepase 1 cm por encima del borde del molde. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7.
- Pintar la superficie superior con agua y hornear durante 20 minutos. Bajar la temperatura del horno a 200 ºC/punto 6 y hornear otros 15 a 20 minutos, hasta que el pan suene a hueco cuando lo golpee. Desmoldar sobre una rejilla de alambre y dejar enfriar.

—Consejos prácticos—

- *Disolver la levadura en agua tibia* (véase p. 41). *El agua debe estar agradable al tacto, ni demasiado caliente, ni demasiado fría.*
- *Es importante que la masa esté blanda y no demasiado seca antes de amasarla. Añadir más agua, 1 cucharada cada vez, según sea necesario, hasta lograr la consistencia indicada en la receta.*
- *Mientras se amasa, utilizar harina a discreción. Trabajar la masa lentamente y con firmeza; poco a poco se tornará más elástica y fácil de amasar.*

Cottage Loaf

Granary Tin Loaf

Petits pains

Pan de avena

A veces conocido como pan de monasterio, este pan de miga gruesa y crujiente proviene del norte de Inglaterra. Es mejor comerlo en el desayuno o con el té de la tarde, untado generosamente con mantequilla salada y bañado de perfumada miel. Pruébelo también acompañado con un trozo de queso cheddar y un jarro de cerveza.

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca

350 ml de agua

250 g de harina integral

125 g de harina de fuerza

125 g de harina de avena, molido mediano

1½ cucharadita de sal

1 cucharadita de miel líquida
copos de avena, para el acabado

1 Esparcir la levadura en un recipiente con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura y la miel líquida.

2 Verter el resto del agua en el hoyo reservando aproximadamente la mitad. Mezclar la harina, después añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa pegajosa y firme.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente espolvoreada con harina de avena. Amasar unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1½ a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y después dejar 10 minutos en reposo. Enmantecar un molde de 500 g.

5 Dar forma a la masa para el pan de molde *(véase p. 53)*. Poner la masa en el molde con las uniones hacia abajo. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar 1 hora, hasta que doble su tamaño.

6 Pintar apenas el pan con agua y cubrir con copos de avena. Llevar al horno previamente calentado, dejar 1 hora, hasta que el pan adquiera un color dorado oscuro y suene a hueco cuando lo golpee con el dedo en la base. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

Variaciones

Pan de cebada

- Seguir la receta del Pan de avena. Reemplazar las harinas por 250 g de harina de fuerza, 125 g de harina de cebada y 125 g de harina integral. Seguir la receta hasta el paso 6. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Pintar el pan ligeramente con agua y cubrir con copos de cebada, en lugar de los de avena en el paso 6.
- Hornear durante 1 hora, hasta que el pan adquiera un color dorado oscuro y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar y dejar que se enfríe sobre una rejilla de alambre.

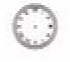
Bollos de avena

- Preparar una cantidad de masa del Pan de avena hasta el paso 5.
- Dividir la masa en 16 trozos iguales y formar bollos redondos *(véase p. 55)*. Poner los bollos en dos placas de hornear enmantecadas. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar de 30 a 45 minutos, hasta que dupliquen su tamaño. Calentar el horno previamente a 200 °C/punto 6.
- Pintar ligeramente los bollos con agua y cubrir con copos de avena.
- Hornear de 20 a 30 minutos, hasta que los bollos adquieran un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.


Leudado inicial
1½ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1 hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



DAKTYLA
PAN DE CAMPO GRIEGO

Este pan cubierto con semillas de sésamo se hace tradicionalmente con una mezcla de harina común y harina integral, a su vez mezcladas con harina de maíz molida fina. Como alternativa, puede hacerse con harina de fuerza. En Grecia, este pan se conoce comúnmente como daktyla, *que quiere decir "dedos", ya que los panes se comen separados como si fueran dedos de pan.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

350 g de harina de fuerza

75 g de harina integral

75 g de harina de maíz fina

1 cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de miel líquida

1 cucharada de leche, más adicional para el glaseado

semillas de sésamo, para decorar

1 Esparcir la levadura en un recipiente con100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar perfectamente las tres harinas y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera hacer caer suficiente harina de los costados del recipiente para mezclarla con el agua con levadura y formar una pasta blanda. Tapar el recipiente con un paño de cocina, después dejar "esponjar" durante 20 minutos hasta que la preparación esté espumosa y haya leudado. Añadir el aceite, la miel y la leche para que esponjen.

3 Verter la mitad del agua restante en el hoyo. Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos hasta que la masa esté homogénea, brillante y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar aproximadamente 1 1/2 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar, después dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en seis trozos. Dar a cada trozo una forma ovalada, después disponerlos en hilera, tocándose ligeramente, en una placa de hornear enharinada. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1 hora, hasta que los panes dupliquen su tamaño.

7 Pintar la superficie ligeramente con agua y recubrir con semillas de sésamo. Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que los panes suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1 hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 ºC/punto 7


Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

VICTORIAN MILK BREAD

Es un pan lacteado de corteza y miga blandas que se mantiene bien para hacer unas crujientes tostadas con sabor a nuez. La elegante forma en S es fácil de hacer. También es una masa muy buena para hacer un decorativo pan trenzado (véase p. 57).

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

1 cucharadita de azúcar refinada/molida

300 ml de leche tibia

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

glaseado de huevo, preparado con 1 huevo y 1 cucharada de leche (véase p. 58)

1 Esparcir la levadura en un recipiente con 100 ml de leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir revolviendo la mitad del resto de la leche.

2 Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la leche con levadura. Mezclar con la harina. Añadir revolviendo lo que queda de leche hasta formar una masa pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 45 minutos. Desinflar, tapar y dejar leudar nuevamente la masa durante otros 45 minutos, hasta que doble su tamaño.

5 Enmantecar un molde de 500 g. Dar a la masa la forma de una S para que calce en el molde *(véase a la derecha)*. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1 hora, hasta que la masa sobresalga 2,5 cm por encima del borde del molde.

6 Pintar la superficie superior del pan con un glaseado de huevo. Llevar al horno previamente calentado hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar sobre una rejilla de alambre y dejar enfriar.



VARIACIÓN

Bloomer (Lacteado liviano)

(véase p. 16 para la ilustración)

- Preparar una cantidad de la masa del pan lacteado anterior, reemplazando la mitad de la leche por agua, hasta el paso 4.
- Dejar leudar durante 2 horas. Desinflar y dejar 5 minutos en reposo.
- Dar la forma de un pan largo, de unos 25 cm de longitud y 12,5 cm de ancho *(véanse pp. 52-53)*. Dejar leudar durante 1 hora, según las instrucciones.
- Hacer cinco cortes profundos en forma transversal en la superficie superior del pan *(véase p. 62)*. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
- Espolvorear una fina capa de harina con un tamiz. Hornear según las instrucciones del paso 6.



Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
45 minutos

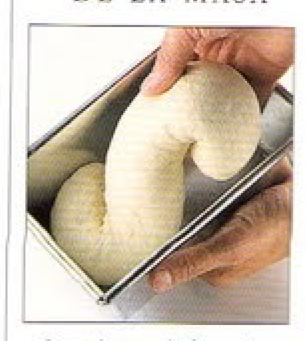


Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

FORMADO DE LA MASA



Dar a la masa la forma de un pan largo (véanse pp. 52-53), *de unos 40 cm de longitud y 7,5 cm de ancho. Doblar cada extremo de la masa para formar una S. Poner la masa en un molde enmantecado. Continuar según las instrucciones del paso 5.*

SCOT BAPS (PANECILLOS ESCOCESES)

Lo mejor es comer estos panecillos escoceses cuando están tibios, recién sacados del horno. Rellenos con lonchas de tocino y un huevo frito, son un manjar para el desayuno. La mezcla de leche y agua de estos bollos produce una miga suave y el espolvoreado adicional de harina les da una corteza tierna.

INGREDIENTES

175 ml de leche tibia

175 ml de agua

2 cucharaditas de levadura seca

1 cucharadita de azúcar refinada/molida

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

1 cucharada de leche para el glaseado

1 Combinar la leche y el agua en una jarra para medir líquidos. En un tazón aparte, echar la levadura y el azúcar en 100 ml de la mezcla de leche y agua. Dejar 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir revolviendo la mitad del resto de la mezcla de leche y agua.

2 Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la leche y el agua con levadura. Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto de la leche y el agua, según sea necesario, para formar una masa pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y después dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Dividir la masa en ocho trozos iguales. Dar a cada trozo forma ovalada, de aproximadamente 1 cm de espesor. Poner sobre una placa de hornear enharinada. Pintar cada panecillo con leche y espolvorear generosamente con harina utilizando un tamiz.

6 Dejar leudar, sin tapar, durante 30 a 45 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.

7 Volver a espolvorear generosamente harina sobre cada panecillo. Con el pulgar hacer una impresión de aproximadamente 1 cm de profundidad en el centro de cada uno.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 15 a 20 minutos, hasta que se hinchen y tomen un color dorado pálido. Tapar con un paño de cocina y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

VARIACIÓN

***Kentish Huffkins* (bollos rellenos)**

- Preparar una cantidad de masa de panecillos escoceses hasta el paso 4.
- Dividir la masa en 12 trozos iguales. Dar a cada trozo de masa la forma de una bola *(véase p. 55)*. Poner sobre una placa de hornear enharinada.
- Con un dedo cubierto de harina, hundir profundamente en el centro de cada panecillo. Dejar leudar durante 30 a 45 minutos, hasta que doblen su tamaño. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Hornear según las instrucciones del paso 8. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre. Rellenar el hueco del centro con jalea y nata/crema para servir.


Leudado inicial
1 hora
(véase pp. 50-51)


Leudado final
30-45 minutos
(véanse p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
15 a 20 minutos


Rendimiento
8 panecillos


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PAN MORENO BAILLYMALOE

Este pan sin amasar, que se deja leudar una sola vez, revolucionó la vida de las mujeres inglesas en los años cuarenta, cuando Doris Grant lo presentó en su libro, Your Daily Bread (El pan de todos los días). *Ésta es la versión mejorada de Myrtle Allen, fundador del ahora legendario hotel Ballymaloe House y su escuela de cocina en el condado de Cork, Irlanda.*

INGREDIENTES

3½ cucharaditas de levadura seca

400 ml de agua

1 cucharadita de melaza negra

500 g de harina integral

2 cucharaditas de sal

1 Enmantecar un molde de 500 g y calentarlo durante 10 minutos en un horno previamente calentado a 120 °C.

2 Esparcir la levadura en un bol con 150 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir la melaza. Dejar otros 10 minutos hasta que se forme espuma. Añadir el resto del agua y revolver.

3 Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la mezcla con levadura. Hacer caer la harina de los costados del bol y mezclar hasta formar una pasta espesa.

4 Con las manos, mezclar suavemente la preparación en el recipiente durante 1 minuto hasta que comience a despegarse por completo de los costados y forme una masa blanda y pegajosa.

5 Poner la masa en el molde preparado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar hasta que la masa sobresalga 1 cm por encima del borde del molde, de 25 a 30 minutos.

6 Llevar al horno previamente calentado previamente a 220 °C/punto 7 durante 30 minutos, después bajar la temperatura a 200 °C/punto 6 y hornear otros 15 minutos.

7 Desmoldar el pan sobre una placa de hornear. Volver a llevarlo al horno, con la base hacia arriba. Hornear otros 10 minutos hasta que adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee por debajo. Enfriar sobre una rejilla de alambre.



Leudado final
25 a 30 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
55 minutos



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
30 g de levadura fresca
(véase p. 41)

BROA

PAN DE MAÍZ PORTUGUÉS

Es un pan amarillo originario de la provincia de Miño en el norte de Portugal, que ahora se elabora en todo el país. La proporción de trigo y maíz varía según la panadería y la región. El broa *acompaña tradicionalmente al* Caldo verde, *famosa sopa hecha de col/repollo y chorizos.* (Para la ilustración del pan, véase p. 19.)

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

125 ml de leche tibia

200 ml de agua

200 g de harina de maíz amarilla

300 g de harina de fuerza, tamizada

1½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

1 Esparcir la levadura sobre la leche en un tazón. Dejar 5 minutos; revolver con una cuchara de madera. Añadir el agua a la leche. Mezclar la harina de maíz, la de trigo y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con la levadura y el aceite de oliva.

2 Mezclar la harina para formar una masa firme y húmeda, aunque no pegajosa, que se despegue de los costados del recipiente.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante aproximadamente 1½ hora, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar reposar durante 10 minutos.

5 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner sobre una placa de hornear enharinada con harina de maíz y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante aproximadamente 1 hora, hasta que el pan duplique su tamaño.

6 Espolvorear el pan con harina de maíz. Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que adquiera un color dorado y suene a hueco cuando se golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.



Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

BAGUETTE
PAN FRANCÉS LARGO

Este pan largo y delgado, de corteza crujiente y dorada, y miga ligera y tierna es conocido en todo el mundo por su nombre francés. La palabra significa "varilla"; también significa varita mágica o batuta. Los franceses dicen que es siempre mejor comprar dos baguettes, ya que una de ellas nunca llega entera a casa.



BAGUETTE

INGREDIENTES

2½ cucharaditas de levadura seca
375 ml de agua
500 g de harina de fuerza
1½ cucharadita de sal

1 Esparcir la levadura en un tazón con 300 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer suficiente harina de los costados del recipiente y mezclarla con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar el bol con un paño de cocina y dejar "esponjar" hasta que se forme espuma y leude, durante unos 20 minutos.

3 Mezclar la harina y añadir el resto del agua, según sea necesario, 1 cucharada cada vez, hasta formar una masa blanda y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que quede blanda, homogénea y flexible. Tratar de añadir harina mientras se amasa.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante aproximadamente 1½ hora, hasta que la masa duplique su tamaño.

6 Desinflar, volver a tapar y dejar leudar otros 45 minutos. Volver a desinflar, tapar nuevamente y dejar leudar otros 45 minutos, hasta que la masa doble su tamaño.

7 Dividir la masa en dos trozos iguales y formar dos baguettes *(véanse pp. 52-53)*, de unos 30 cm de largo. Poner en una placa de hornear ligeramente enharinada o en una bandeja para *baguettes* enharinada *(véase p. 37)*; tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 50 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.

8 Hacer varios cortes en diagonal *(véase p. 62)* en la parte superior. Llevar al horno previamente calentado y dejar de 20 a 25 minutos, hasta que adquieran un color dorado y suenen a hueco cuando las golpee en la base. Enfriar sobre una rejilla de alambre.

VARIACIONES

Pistolets (bollos divididos)

(véase p. 12 para la ilustración)

- Preparar una cantidad de masa para *Baguette* hasta el paso 7. Dividir la masa en ocho trozos iguales y dar a cada trozo la forma de una bola uniforme *(véase p. 55)*.
- Espolvorear las bolas de masa con harina pasada por un tamiz. Con el mango de una cuchara de madera, hacer una hendidura profunda en el centro de cada bola, casi hasta traspasar la masa por completo. Poner los bollos divididos sobre una placa de hornear enharinada.
- Espolvorear cada bollo con harina utilizando un tamiz para evitar que las mitades de los bollos se peguen mientras leudan y se hornean.
- Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que dupliquen su tamaño. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7.
- Hornear de 20 a 25 minutos hasta que los bollos adquieran un color dorado. Enfriar sobre una rejilla de alambre.
- Esta forma de bollo también se puede hacer con la masa del *Pain ordinaire (véase p. 72)* o del *Pain de Campagne (véase p. 84)*.

Pain d'Epi (Espiga)

- Preparar una cantidad de masa para *Baguette* hasta el paso 7. Dividir la masa y formar dos baguettes *(véanse pp. 52-53)*, de 30 cm de largo. Con una tijera filosa, hacer cortes en los panes *(véase p. 62)*.
- Poner sobre una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 50 minutos, hasta que dupliquen su tamaño. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7. Hornear durante 20 a 25 minutos. Enfriar sobre rejilla de alambre.



Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)



Leudado inicial
3 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
50 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
240 ºC/punto 9



Horneado
20 a 25 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
2 panes



Levadura alternativa
20 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PAIN D'EPI

Grissini torinesi
Bastones de pan italianos

Estos famosos bastones de pan italianos se sirven con un antipasto o primer plato. Son fáciles de digerir y se crearon para no quitar el apetito de ningún comensal durante el resto de la comida. Decore los bastones con cualquier especia, hierba o semilla de su gusto: reemplace las semillas de sésamo por el agregado de su elección; sal gorda, romero fresco o semillas de anís, secas. Espolvoree los bastones después de haberlos pintado con glaseado de huevo y hornee tal como se indica en el paso 6.

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca

275 ml de agua

1 cucharadita de extracto de malta

500 g de harina de fuerza, tamizada

2 cucharaditas de sal

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de sémola

glaseado de huevo, preparado con 1 yema de huevo y 1 cucharada de agua (véase p. 58)

semillas de sésamo, para el acabado

1 Esparcir la levadura en un tazón con 125 ml de agua. Dejar 5 minutos, después añadir el extracto de malta; revolver para que se disuelvan. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con levadura y el aceite de oliva.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer la harina de los costados del recipiente. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa firme y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie bien enharinada. Amasar durante 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica. Tapar con un paño de cocina y dejar en reposo durante 10 minutos. Amasar otros 10 minutos.

4 Formar con la masa un rectángulo de 30 cm x 20 cm y 1,5 cm de espesor. Tapar con un paño de cocina; dejar en reposo 10 minutos.

5 Aceitar ligeramente las placas de hornear y esparcir sémola sobre ellas. Cortar a lo largo el rectángulo de masa en cuatro trozos iguales, después cortar a lo largo cada uno de estos trozos en 10 tiras. Estirar cada tira hasta que midan 25 cm de largo. Poner las tiras sobre las placas de hornear separadas más o menos 1 cm.

6 Pintar las tiras con glaseado de huevo y esparcir encima semillas de sésamo. Llevar al horno previamente calentado y dejar de 15 a 20 minutos. Pasar los bastones a una rejilla de alambre y dejar enfriar.

Variación

***Picos* (lazos de pan españoles)**

• Preparar una cantidad de masa de Grissini torinesi hasta el paso 4.

• Dividir la masa en dos trozos iguales. Formar con cada trozo de masa un rectángulo de unos 20 cm x 15 cm. Tapar con un paño de cocina, después dejar reposar durante 10 minutos. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.

• Cortar a lo largo cada rectángulo en 16 tiras iguales, después cortar a la mitad cada tira de masa para hacer 64 trozos. Hacer un nudo simple con cada tira *(véase p. 55)*. Poner en una placa de hornear ligeramente aceitada. Pintar con agua y, si se desea, esparcir encima sal gruesa.

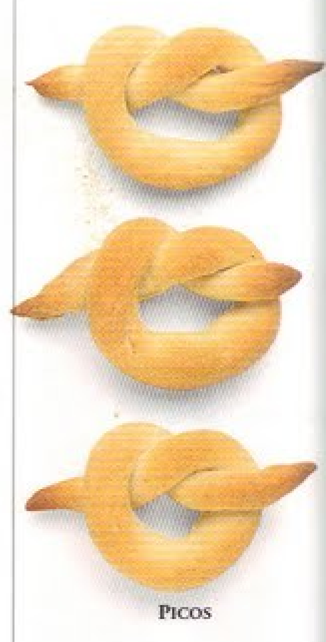
• Hornear tal como se indica en el paso 6. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Temperatura del horno
200 °C/punto 6

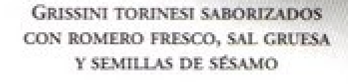

Horneado
15 a 20 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
40 bastones de pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



Picos



Grissini torinesi saborizados con romero fresco, sal gruesa y semillas de sésamo

BAGELS (ROSQUILLAS)

Estos tiernos bollos de color blanco y forma de anillo fueron alguna vez el pan de cada día de los judíos de la Europa oriental, pero desde entonces se han asociado igualmente con la ciudad de Nueva York y el clásico desayuno con rosquillas y queso crema. La palabra bagel *en alemán significa "anillo" o "brazalete"; por esta forma especial, sin principio ni fin, simbolizan el ciclo eterno de la vida. Antes del horneado, estas rosquillas reciben un rápido hervor; esto les confiere el característico exterior brillante y un interior denso y tierno.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

1 1/2 cucharada de azúcar refinada/molida

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza, más adicional para amasar

1 1/2 cucharadita de sal

1 Esparcir la levadura y el azúcar en un tazón con 100 ml de agua. Dejar 5 minutos; revolver para que se disuelvan. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro de la harina y verter el agua con levadura.

2 Verter el resto del agua en el hoyo reservando la mitad. Mezclar la harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, hasta formar una masa firme y húmeda.

3 Volcar la masa sobre una superficie bien enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica. Mientras se amasa, añadir poco a poco más harina para trabajar bien la masa sin que se pegue. La masa debe quedar muy firme y dura.

4 Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado, darla vuelta para que se cubra de aceite, y tapar con un paño de cocina. Dejarla leudar durante aproximadamente 1 hora, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Cortar la masa en ocho trozos iguales. Formar una bola con cada uno de ellos *(véase p. 55)*. Hacer un anillo con cada bola pasando un dedo enharinado por el centro de cada una.

6 Hacer girar el dedo en círculo para estirar y ensanchar el agujero. Después, hacer girar el anillo alrededor del dedo índice de una mano y el pulgar de la otra hasta que el agujero tenga aproximadamente un tercio del diámetro de la rosquilla.

7 Poner las rosquillas en una placa de hornear ligeramente aceitada, después tapar con un paño de cocina húmedo y dejar en reposo durante 10 minutos.

8 Hacer romper el hervor en una cacerola con agua, después bajar el fuego para que el agua hierva suavemente. Poner dos o tres rosquillas en el agua hirviendo usando una espumadera. Hervir según las instrucciones que se dan más abajo.

9 Pasar las rosquillas escurridas a una placa de hornear ligeramente aceitada. Llevar al horno previamente calentado y dejar 20 minutos o hasta que adquieran un color dorado. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)



Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
20 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
8 rosquillas



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

HERVIR LAS ROSQUILLAS



Hervir las rosquillas en tandas de dos o tres, sin tapar, durante aproximadamente 1 minuto, hasta que floten; darlas vuelta de inmediato. Retirarlas del agua con una espumadera y dejar que escurran.



SALZBREZELN
LAZOS

Estos panecillos de origen alemán, en forma de anillo retorcido y rociados de sal, se comen tradicionalmente con cerveza, como un aperitivo, pero también acompañan perfectamente otras bebidas. Hay dos tipos, los duros y crujientes y los blandos y ligeros. Si prefiere hacer lazos duros y crujientes, omita el leudado final después de haber dado forma a la masa.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1$^{1}/_{2}$ cucharadita de sal

glaseado de huevo, preparado con 1 huevo y 1 cucharadita de agua (véase p. 58)

semillas de sésamo, de amapola o sal gruesa para el acabado

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina y dejar "esponjar" unos 20 minutos, hasta que leude y forme espuma.

3 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa dura y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1$^{1}/_{2}$ a 2 horas, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar reposar durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en ocho trozos. Dar a cada trozo la forma de un bollo redondo primero y después ovalado *(véase p. 55)*. Hacer rodar cada óvalo hacia atrás y hacia adelante, deslizando los dedos a lo largo de la masa, para formar una tira de unos 40 cm de largo, que tenga en el centro un espesor de 2,5 cm y 5 mm en los extremos.

7 Dar forma a los lazos *(véase abajo)*. Poner en una placa de hornear ligeramente enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 45 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.

8 Pintar los lazos con glaseado de huevo y esparcir encima el acabado de su elección. Llevar al horno previamente calentado y dejar de 15 a 20 minutos, hasta que tomen un color dorado. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIÓN

***Salzstangen* (bastones salados)**

- Preparar una cantidad de masa para *Salzbrezeln* hasta el paso 6.
- Dividir la masa en dos trozos, después estirar cada trozo con el rodillo/palo de amasar hasta tener un cuadrado de 30 cm.
- Con un cuchillo filoso, cortar por la mitad cada cuadrado en diagonal, después nuevamente por la mitad hasta tener ocho triángulos. Partiendo del extremo más ancho, enrollar los triángulos bien apretados hasta formar una especie de puro/cigarro.
- Poner los rollos en placas de hornear ligeramente enharinadas y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 40 minutos, hasta que dupliquen su tamaño. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
- Continuar según lo indicado en el paso 8.



Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véanse p. 44)



Leudado inicial
1$^{1}/_{2}$ a 2 horas
(véase pp. 50-51)



Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)



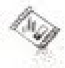
Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
15 a 20 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)

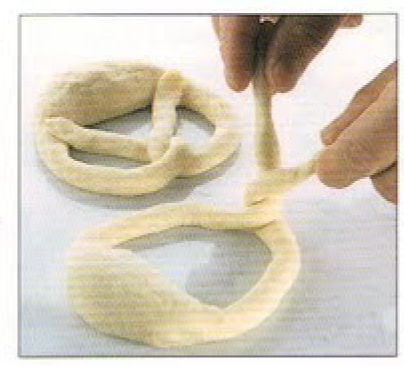


Rendimiento
8 lazos



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PARA DAR FORMA A LOS LAZOS



Una vez que se ha dividido la masa y formado las tiras, tomar dos extremos de cada tira para hacer un lazo. Cruzar los extremos por encima dos veces y después apretar en cada lado del lazo; repetir con cada tira de masa.



MASA FERMENTADA Y OTROS PANES CON PASTA MADRE

LA PASTA MADRE MEJORA EL SABOR y la textura del pan. Se prepara con una pequeña cantidad de harina, agua y levadura y se deja fermentar a temperatura ambiente *(véanse pp. 42-43)*. La única diferencia entre los panes con pasta madre y los panes básicos es el tiempo que se requiere para prepararlos; los métodos son los mismos. Los panes de masa fermentada tipo rústico se hacen con pasta madre que requiere una fermentación inicial de por lo menos 48 horas. Esto hace que el pan adquiera un agradable aroma ácido, textura rústica y corteza crujiente. Cuanto más tiempo se deje fermentar la pasta madre, más pronunciadas serán estas características en el pan terminado. Todas las pastas madres deben refrigerarse después de cinco días y se mantendrán en la nevera hasta dos semanas. Cuando la utilice, debe reponer la cantidad usada con igual cantidad de harina y agua. En Italia, una pasta madre tradicional, el *biga*, fermenta por lo menos 12 horas. Esta pasta madre produce un pan de sabor ligeramente fermentado, parecido al aroma del champaña, y de textura abierta y porosa. Una tradicional pasta madre francesa, el *poolish*, fermenta por lo menos durante dos horas. Esta fermentación más corta produce un pan con menos sabor a levadura, de aroma a nuez y textura esponjosa, que tiene algo de la textura del pan fermentado que se equilibra con la ligereza del pan básico.



PAIN DE CAMPAGNE

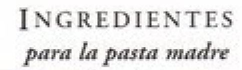
Pain de campagne

Pan francés de campo con pasta madre de masa fermentada

Como típica hogaza, este pan tiene todas las características de los populares panes fermentados rústicos: sabor ácido, textura esponjosa y corteza crujiente. Tradicionalmente, los maestros de panadería franceses hacen leudar la masa en una cesta. La cesta contiene la masa durante el leudado permitiendo que mantenga la forma antes de hornearla. Coloque la masa en una cesta, de unos 20 cm de diámetro, forrada con un paño de cocina bien enharinado. Deje leudar tal como se indica en el paso 7.



Leudado final en una cesta



Ingredientes

para la pasta madre
2 cucharaditas de levadura seca
300 ml de agua
250 g de harina de fuerza
para la masa
1 cucharadita de levadura seca
175 ml de agua
50 g de harina de arroz
325 g de harina de fuerza
$1^1/_2$ cucharadita de sal

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un frasco grande con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Con una cuchara de madera, añadir revolviendo la harina. Tapar el frasco con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente por lo menos durante 2 días y como máximo durante 3 días. Revolver la preparación dos veces por día; hará burbujas y tendrá un agradable aroma ácido.

2 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas y la sal en un recipiente grande y hacer un hoyo en el centro.

3 Con una cuchara, poner 250 ml de pasta madre en una jarra de medida. Echar la pasta madre en el hoyo hecho en la harina y luego el agua con levadura. Reservar y después de reponer en el frasco la cantidad usada *(véase a la derecha)* para utilizar la próxima vez que haga pan.

4 Mezclar la harina de los costados del recipiente en el hoyo central para formar una masa dura y pegajosa. Añadir más agua, 1 cucharada cada vez, si la mezcla está demasiado seca.

5 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

6 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejarla leudar durante 2 horas. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

7 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear enharinada. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante aproximadamente $1^1/_2$ hora, hasta que duplique su tamaño.

8 Espolvorear el pan con harina. Hacer tres cortes paralelos *(véase p. 62)*, de 5 mm de profundidad, en la superficie del pan, después otros tres más cruzando a los primeros. Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 hora, hasta que adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

Variaciones

Couronne (rosca)

(véase p. 12 para la ilustración)

- Preparar una cantidad de masa de *Pain de campagne* hasta el paso 7.
- Dar a la masa la forma de una rosca *(véase p. 56)*
- Tapar el pan con un paño de cocina y dejar leudar aproximadamente $1^1/_2$ hora, hasta que doble su tamaño. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7.
- Hornear durante 45 minutos, hasta que suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Pain tordú (Pan retorcido)

(véase p. 13 para la ilustración)

- Preparar una cantidad de masa de *Pain de campagne* hasta el paso 7.
- Dar a la masa la forma de un cilindro de 35 cm de largo. Con el mango de una cuchara de madera, hacer una hendidura en el centro.
- Retorcer la masa como lo haría con una toalla mojada. Poner sobre una placa de hornear enharinada y dejar leudar durante $1^1/_2$ hora. Calentar el horno a 220 ºC/punto 7.
- Hornear durante 1 hora hasta que suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.



Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 2 a 3 días
(véase p. 43)



Leudado inicial
2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
$1^1/_2$ hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 ºC/punto 7



Horneado
1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
Para la pasta madre:
15 g de levadura fresca
Para la masa:
5 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Mantenimiento de la pasta madre

Deje el resto de la pasta madre en su frasco de cristal reponiendo la parte usada con igual cantidad de harina y agua. Si ha empleado 250 ml de pasta madre para hacer esta receta, añada al frasco 125 ml de agua y 125 g de harina. Esto permite que el catalizador siga fermentando y esté disponible para la próxima vez que haga pan. Consulte la p. 43 para obtener más instrucciones detalladas.

PAN FERMENTADO DE SAN FRANCISCO

Durante la fiebre del oro en Estados Unidos, los buscadores de este metal a menudo llevaban consigo, atados a sus cinturas, paquetes con una mezcla de harina y agua. El calor de sus cuerpos hacía fermentar la mezcla; de esa forma producían una levadura natural. Esto les valió el apelativo de "panza ácida". Esta tradición de hornear masa fermentada se ha perdido. Los habitantes de San Francisco declaran que su ciudad es la capital del pan fermentado. Para mantener pasta madre, siga las instrucciones de la p. 85. (Véase p. 20 para la ilustración del pan.)

INGREDIENTES

para la pasta madre

3 cucharaditas de levadura seca

450 ml de agua

375 g de harina de fuerza, tamizada

para la masa

175 g de harina de fuerza

75 g de harina integral

2 cucharaditas de sal

75 g de masa "vieja"
(un trozo de la receta de más abajo)

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un frasco grande con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Añadir la harina a la levadura revolviendo con una cuchara de madera. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente durante por lo menos 3 días pero no más de 5 días antes de refrigerar. Revolver la mezcla dos veces cada día; ésta hará burbujas y tendrá un agradable aroma ácido.

3 **Para hacer la masa** Mezclar las harinas y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro. Con una cuchara poner 500 ml de la pasta madre en una jarra de medida. Reponer en el frasco la porción utilizada para la próxima vez que haga pan *(véase p. 85)*. Cortar la masa "vieja" en trozos muy pequeños, luego poner la pasta madre y los trocitos de masa "vieja" en el hoyo de harina.

4 Mezclar la harina para formar una masa firme aunque húmeda. Añadir más agua según sea necesario, 1 cucharada cada vez, si la masa es demasiado seca o se desmenuza.

5 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica.

6 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 2 horas, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

7 Separar un trozo de 75 g de masa para la próxima vez que haga pan. Envolver sin apretar con papel encerado/manteca o de aluminio y refrigerar o congelar hasta la próxima vez que se haga pan *(véase p. 43)*.

8 Dar al resto de masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear enharinada. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante $1^1/_2$ hora más o menos, hasta que duplique su tamaño.

9 Hacer tres cortes paralelos *(véase p. 62)*, de aproximadamente 5 mm de profundidad en la superficie superior del pan, después otros tres cortes que se crucen con los primeros. Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 hora, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 3 a 5 días
(véase p. 43)

Método de la masa vieja
Tiempo: $3^1/_2$ horas (para preparar con anticipación; *véase p. 43*)


Leudado inicial
2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
$1^1/_2$ hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 ºC/punto 7


Horneado
1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
Para la pasta madre: 25 g de levadura fresca
(véase p. 41)

RECETA DE LA MASA "VIEJA"

INGREDIENTES

$^1/_2$ cucharadita de levadura seca o 2,5 g de levadura fresca

4 cucharadas de agua

100 g de harina de fuerza

1 Esparcir la levadura en un tazón grande con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver con una cuchara de madera para que se disuelva.

2 Mezclar la harina en el agua con levadura hasta formar una masa dura y pegajosa. Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

3 Poner la masa en un bol ligeramente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 3 horas. Desinflar. Dividir la masa en dos trozos iguales. Envolver uno de ellos para utilizar más adelante y poner el otro trozo en el hoyo de harina, según el paso 3 de la receta.

4 La masa "vieja" se puede preparar con anticipación y congelar *(véase p. 43)* o refrigerar. Envolver sin apretar en papel encerado/manteca o de aluminio, dejando espacio para que la masa se pueda hinchar un poco. Descongelar o retirar de la nevera $1^1/_2$ hora antes de usar.

MASA "VIEJA"

Pane di semola

Pan de sémola

Este pan de textura abierta es originario de Apulia, región del sur de Italia y es conocido popularmente como Pugliese. *Su textura abierta, buena para absorber el aceite, lo convierte en un pan especialmente indicado para hacer* Bruschetta (véase p. 156). *El trigo duro con el que se hace la sémola crece profusamente en los campos bañados del sol ardiente de esa región. La harina de sémola da al pan un característico color dorado y una corteza crujiente.*

Ingredientes

para la pasta madre

1/4 cucharadita de levadura seca

150 ml de agua

125 g de harina de fuerza

para la masa

1 1/2 cucharadita de levadura seca

175 ml de agua

125 g de harina de fuerza

250 g de sémola o harina de trigo duro, más adicional para espolvorear

2 cucharaditas de sal

2 cucharadas de aceite de oliva

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir la harina y mezclar hasta formar una preparación espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente de 12 a 24 horas.

2 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón pequeño con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura y el aceite, después añadir la pasta madre.

3 Mezclar la harina. Verter el resto del agua, según sea necesario, para formar una masa blanda y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado. Dejar leudar de 1 1/2 a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar la masa y frotarla en círculos durante 5 minutos *(véase p. 54)*, después dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en dos trozos. Formar dos panes redondos *(véase p. 54)*. Poner los panes sobre una placa de hornear aceitada y espolvoreada con harina de sémola.

7 Aplastar los panes con la palma de la mano y espolvorear con harina de sémola. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1 1/2 hora más o menos, hasta que los panes hayan doblado su tamaño.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 30 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 a 24 horas
(véase p. 42)



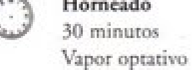
Leudado inicial
1 1/2 a 2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 1/2 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
2 panes

Levadura alternativa
Para la pasta madre:
2,5 g de levadura fresca
Para la masa:
10 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PANE DI PRATO

PAN TRADICIONAL TOSCANO SIN SAL

Este típico pan toscano, también conocido como Pane toscano, *se hace sin sal. La ausencia de sal tiene una explicación histórica. Durante la Edad Media, las provincias vecinas a la Toscana controlaban el mercado italiano de la sal, gravando con un impuesto muy penoso este esencial elemento. Los toscanos, no queriendo someterse a sus rivales, inventaron panes sin sal. Esto produjo un pan con sabor a levadura, que se pone duro rápidamente. Los cocineros toscanos han desarrollado una cantidad de platos tradicionales que utilizan pan duro* (véanse pp. 156-157).

INGREDIENTES

para la pasta madre
3½ cucharaditas de levadura seca
150 ml de agua
150 g de harina de fuerza
para la masa
400 g de harina de fuerza
300 ml de agua

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir la harina y mezclar hasta formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente por lo menos unas 12 horas.

2 **Para hacer la masa** Poner la harina en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir la pasta madre. Verter el agua, reservando alrededor de la mitad. Mezclar revolviendo la harina de los costados del recipiente, después agregar revolviendo el agua reservada para formar una masa húmeda, de la consistencia de una pasta.

3 Tapar el recipiente con un paño de cocina y dejar leudar durante unos 40 minutos, hasta que la preparación duplique su tamaño.

4 Volcar la masa sobre una superficie bien enharinada. Con las manos recubiertas de harina y con la ayuda de un raspador de plástico, amasar hasta obtener una masa homogénea y elástica, durante unos 10 minutos *(véase abajo, a la derecha)*. Poner más harina sólo si fuera necesario para lograr una masa maleable, aunque todavía muy húmeda.

5 Dividir la masa en dos trozos. Manipular la masa con cuidado para que no se desinfle. Dar a cada trozo de masa la forma de un pan ovalado *(véase p. 55)*. Poner sobre una placa de hornear aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 15 a 20 minutos, hasta que doblen su tamaño.

6 Tamizar harina sobre los dos panes. Llevar al horno previamente calentado y dejar 35 minutos, hasta que los panes tomen un color ligeramente dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 horas
(véanse p. 42)


Leudado inicial
40 minutos
(véase pp. 50-51)


Leudado final
15 a 20 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
190 ºC/punto 5


Horneado
35 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
2 panes pequeños


Levadura alternativa
Para la pasta madre: 30 g de levadura fresca
(véase p. 41)

AMASAR UNA PASTA HÚMEDA



Para amasar una pasta húmeda necesita una superficie de trabajo bien enharinada y tener las manos cubiertas de harina. Manipule la masa con movimientos lentos y suaves. Use un raspador de plástico para empujar y dar vuelta la masa con cuidado. Una vez amasada, la masa debe estar blanda y flexible.



PANE CASALINGO

PAN CASERO ITALIANO

En Italia, casalingo describe lo mejor de la cocina familiar, aquella que se transmite de madres a hijas. Pane casalingo *literalmente significa pan "hecho en casa"; aquel que nunca encontrará en las panaderías. Es común en toda Italia, de norte a sur, lo cual es verdaderamente inusual en la terriblemente orgullosa cocina regional italiana. Nos gusta la idea de que éste sea un pan sin fronteras. La pasta madre se prepara exclusivamente con malta y leche. Esta combinación acelera la fermentación de la levadura, y el pan se impregna de su sabor.*

INGREDIENTES

para la pasta madre

$1^1/_4$ cucharadita de levadura seca
60 ml de agua
125 ml de leche tibia
1 cucharadita de extracto de malta
200 g de harina de fuerza

para la masa

$1^1/_4$ cucharadita de levadura seca
200 ml de agua
300 g de harina de fuerza
2 cucharaditas de sal

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un tazón con en agua y leche. Dejar durante 5 minutos, después añadir el extracto de malta y revolver para que se disuelvan. Agregar la harina y mezclar para formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar durante 12 horas.

2 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir el agua con levadura y la pasta madre.

3 Verter la mitad del resto del agua en el hoyo. Mezclar con la harina. Agregar revolviendo el agua reservada, según sea necesario, hasta formar una masa blanda.

4 Volcar la masa sobre una superficie bien enharinada. Amasar durante 5 minutos. Tapar con un paño de cocina, dejar en reposo durante 10 minutos, después amasar otros 5 minutos.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 2 horas, hasta que la masa triplique su tamaño. Desinflar y frotar en círculos durante 5 minutos *(véase p. 51)*, luego dejar en reposo 10 minutos.

6 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner sobre una placa de hornear aceitada. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante $1^1/_2$ hora más o menos, hasta que duplique su tamaño.

7 Espolvorear con harina. Hacer tres cortes transversales paralelos *(véase p. 62)*, de 5 mm de profundidad en la superficie superior del pan, después otros tres que crucen los anteriores. Llevar al horno previamente calentado y dejar 50 minutos hasta que el pan suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 horas
(véase p. 42)



Leudado inicial
2 horas
(véase pp. 50-51)



Leudado final
$1^1/_2$ hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
50 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)

Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
Para la pasta madre:
10 g de levadura fresca
Para la masa:
10 g de levadura fresca
(véase p. 41)



CIABATTA

PAN CHAPATA ITALIANO

La ciabatta *recibe este nombre porque el pan se parece a una zapatilla. El largo tiempo de leudado y el alto contenido de humedad producen este pan muy ligero de exclusiva textura abierta y porosa. Una auténtica* ciabatta *requiere una masa muy húmeda que puede ser difícil de manipular y debe comenzar a prepararse con un día de anticipación. No intente añadir más harina para que la masa sea más maleable, y evite trabajar la masa en exceso. Una vez que la masa haya leudado durante un tiempo prolongado, deberá manipularla con mucha suavidad (como si acariciara a un bebé, como dicen en Italia), de manera tal que no se desinflen las preciadas burbujas de aire.*

INGREDIENTES

para la pasta madre
½ cucharadita de levadura seca
150 ml de agua
3 cucharadas de leche tibia
¼ cucharadita de miel o azúcar refinada/molida
150 g de harina de fuerza
para la masa
½ cucharadita de levadura seca
250 ml de agua
½ cucharada de aceite de oliva
350 g de harina de fuerza
1½ cucharadita de sal

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un recipiente grande con agua y leche. Dejar durante 5 minutos, después añadir la miel o el azúcar y revolver para que se disuelvan.

2 Mezclar la harina para formar una pasta floja. Tapar el tazón con un paño de cocina y dejar leudar durante 12 horas o toda la noche.

3 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón pequeño con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir el agua con levadura y el aceite de oliva a la pasta madre y mezclar bien.

4 En el recipiente del catalizador echar y mezclar la harina con la sal para formar una masa húmeda y pegajosa. Batir sin parar con una cuchara de madera durante 5 minutos; la masa quedará esponjosa y comenzará a despegarse de los costados del recipiente, pero aún seguirá siendo demasiado blanda para amasar.

5 Tapar la masa con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 3 horas, hasta que la masa triplique su tamaño y se llene de burbujas de aire. No desinflar la masa. Enharinar generosamente dos placas de hornear y tener harina adicional para hundir las manos en ella.

6 Con un raspador de plástico, dividir la masa por la mitad mientras está en el bol. Volcar la mitad de la masa sobre una de las placas de hornear perfectamente enharinada.

7 Con las manos bien recubiertas de harina, formar un pan rectangular, de aproximadamente 30 cm de largo. Espolvorear el pan y las manos nuevamente con harina. Acomodar y engrosar recorriendo los costados con los dedos y llevando suavemente hacia adentro de la masa por debajo *(véase abajo).*

8 Repetir el paso 7 con la otra mitad de masa. Sin tapar, dejar leudar los panes unos 20 minutos; se desparramarán y aumentarán de volumen.

9 Llevar al horno previamente calentado y dejar 30 minutos hasta que los panes se hinchen, adquieran un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 horas o toda la noche
(véase p. 42)


Leudado inicial
3 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
20 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 ºC/punto 7


Horneado
30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
2 panes


Levadura alternativa
Para la pasta madre:
2,5 g de levadura fresca
Para la masa:
2,5 g de levadura fresca
(véase p. 41)

FORMADO DE LA CIABATTA



Con las manos bien enharinadas acomodar y engrosar el pan recorriendo con los dedos hacia abajo cada lado y, con suavidad, metiendo los bordes de la masa por debajo.



LANDBROT

PAN ALEMÁN RÚSTICO DE CENTENO

Tradicionalmente, el centeno ha sido el más importante de los cultivos de granos en Alemania; por ello los panaderos alemanes siguen siendo los indiscutibles maestros en el arte de hacer pan de centeno. Landbrot *se traduce literalmente como "pan de la tierra"; es el equivalente alemán del* Pain de campagne. *Se elabora en toda Alemania y, aunque existen diferencias regionales en color y textura –debido a que varían las proporciones de centeno y trigo–, en todas partes, se espolvorea con harina.* (Véase p. 18 para la ilustración del pan.)

INGREDIENTES

para la pasta madre
1/2 cucharadita de levadura seca
3 cucharadas de agua
50 g de harina de fuerza
1 cucharada de leche
para la masa
1 1/2 cucharadita de levadura seca
350 ml de agua
350 g de harina de centeno
100 g de harina de fuerza
2 cucharaditas de sal

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar en la preparación la harina y la leche. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente de 12 a 18 horas. La mezcla se llenará de burbujas y tendrá un agradable aroma ácido.

2 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón con 250 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir el agua con levadura y la pasta madre.

3 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco harina de los costados del recipiente y mezclar para formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar "esponjar" hasta que la pasta haga espuma y haya leudado, de 12 a 18 horas.

4 Añadir la sal a la pasta fermentada, después agregar mezclando la harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, hasta formar una masa dura y pegajosa.

5 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica. Dejar en reposo durante otros 10 minutos.

6 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner sobre una placa de hornear enharinada. Espolvorear con harina. Hacer un tajo, de 1 cm de profundidad, en forma transversal sobre el pan, después otro cruzando para formar una X *(véase p. 62)*.

7 Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1 1/2 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 1/4 hora, hasta que el pan suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIONES

Pan alemán de centeno con semillas

- Picar 2 cucharadas de semillas de lino, sésamo y calabaza/zapallo, en una picadora/procesadora de alimentos. Utilizar el botón pulsador, hasta que las semillas queden picadas grueso. Como alternativa, moler las semillas en un mortero/molcajete.
- Preparar una cantidad de masa de *Landbrot* hasta el paso 4.
- Añadir la mezcla de semillas con la sal a la pasta fermentada. Continuar según lo indicado en los pasos 4 y 5.
- Dar a la masa la forma de un molde enmantecado de 1 kg *(véase p. 53)*.
- Dejar leudar según lo indicado en el paso 7. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Pintar el pan con leche y esparcir encima semillas enteras de lino, sésamo y calabaza.
- Hornear según lo indicado en el paso 8.

Pan de centeno con semillas de alcaravea

- Preparar una cantidad de masa de *Landbrot*, añadiendo 1/2 cucharadita de alcaravea a la pasta madre, en el paso 1.
- Dar a la masa la forma de un molde enmantecado de 1 kg (*véase p. 53*).
- Dejar leudar según lo indicado en el paso 7. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Pintar con leche y esparcir de manera uniforme 2 cucharadas de copos de centeno sobre el pan.
- Hornear según lo indicado en el paso 8.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 a 18 horas
(véase p. 42)


Método de esponjado
Tiempo: 12 a 18 horas
(véase p. 44)


Leudado final
1 1/2 hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
1 1/4 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
Para la pasta madre:
2,5 g de levadura fresca
Para la masa:
10 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PAIN DE SEIGLE
PAN FRANCÉS DE CENTENO

En Francia, el pan de centeno es propio de las regiones montañosas, como los Alpes, los Pirineos y los Vosgos, donde representa el pan básico de cada día. Hoy, el pan de centeno se come con menor frecuencia, pero siempre se sirve en rodajas fijas untadas generosamente con mantequilla para acompañar ostras o un pantagruélico plato de mariscos, especialidad de las cervecerías parisinas.

INGREDIENTES

para la pasta madre
2 cucharaditas de levadura seca
150 ml de agua
125 g de harina de fuerza
para la masa
75 g de harina de fuerza
300 g de harina de centeno
2 cucharaditas de sal
250 ml de agua

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir la harina y mezclar hasta formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar durante 2 horas.

2 **Para hacer la masa** Mezclar las harinas y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y poner la pasta madre y la mitad del agua.

3 Echar la harina y mezclar. Añadir y revolver el resto del agua para formar una masa bastante húmeda y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante unos10 minutos.

6 Dividir la masa en dos trozos y dar a cada uno la forma de un pan largo *(véanse pp. 52-43)* de unos 30 cm. Poner los panes sobre una placa de hornear enharinada y dejar reposar durante 5 minutos.

7 Espolvorear ligeramente los panes con harina. Hacer seis o siete tajos cortos y paralelos de 5 mm de profundidad, a 1 cm de separación, a ambos lados de los panes *(véase p. 62)*. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1¹/₂ hora más o menos, hasta que doblen su tamaño.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que los panes suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 2 horas
(véase p. 42)

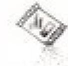

Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1¹/₂ hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 ºC/punto 6

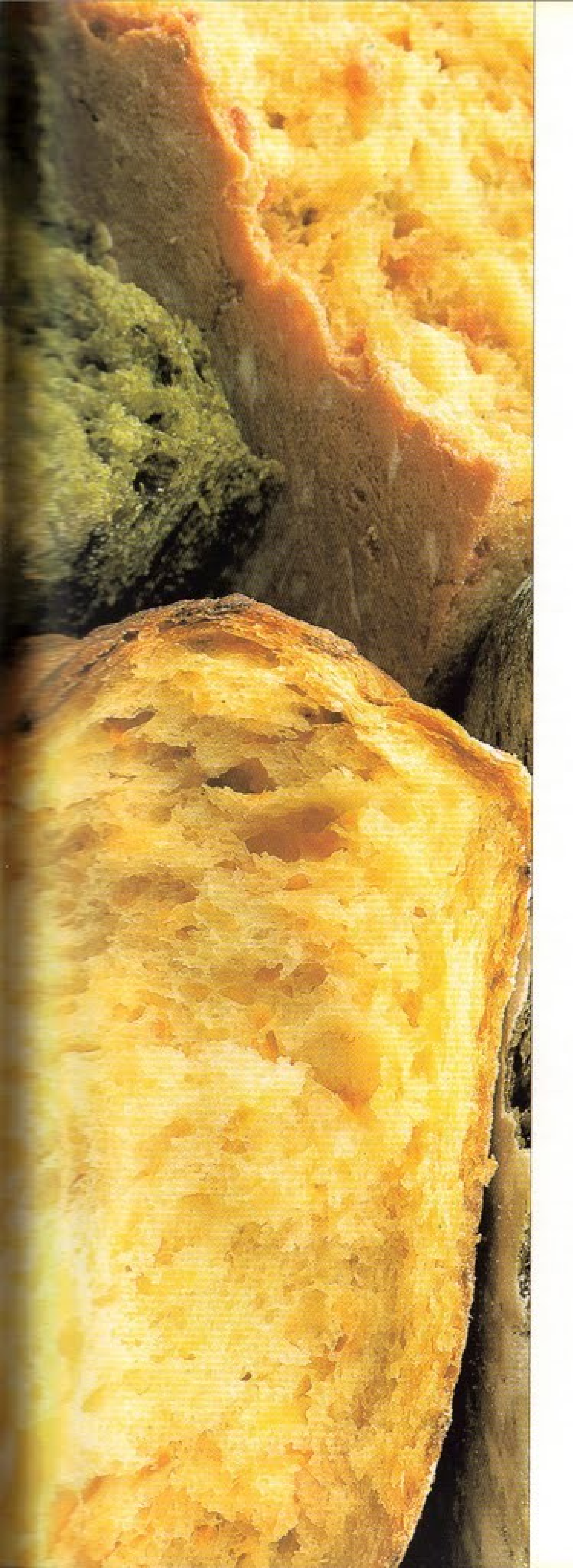

Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
2 panes pequeños


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)







PANES SABORIZADOS

LOS SABORIZANTES AGREGADOS A LA MASA BÁSICA PERMITEN AL PANADERO VARIAR EL SABOR, LA TEXTURA Y EL COLOR DEL PAN. LOS SABORIZANTES SE INCORPORAN EN EL MOMENTO DE MEZCLAR LOS INGREDIENTES O SE AÑADEN A LA MASA PREPARADA. INGREDIENTES LIGEROS, COMO HIERBAS Y ESPECIAS, SE MEZCLAN JUNTO CON LA HARINA. LOS INGREDIENTES HÚMEDOS, COMO LAS VERDURAS RALLADAS O EN PURÉ O LOS GRANOS ENTEROS COCIDOS, QUE AGREGAN ALGO DE LÍQUIDO A LA MASA, TAMBIÉN SE AÑADEN ANTES DE HACER LEUDAR LA MASA. EN GENERAL, LOS INGREDIENTES MÁS PESADOS COMO LA NUEZ SE AMASAN UNA VEZ QUE LA MASA HA LEUDADO, DE MANERA DE NO IMPEDIR LA ACCIÓN DE LA LEVADURA. COMO ALTERNATIVA, LA MASA BÁSICA PUEDE TERMINARSE O RELLENARSE INMEDIATAMENTE ANTES DEL HORNEADO.

IZQUIERDA **PAN CON ZANAHORIAS EN VARIADOS SABORES**



PAN CON ZANAHORIAS

El agregado de verduras crudas desmenuzadas a la masa básica realza el color, la textura y el sabor del pan. Particularmente creemos que las zanahorias ralladas producen uno de los panes más atractivos en sabor, aunque las remolachas/betabeles crudas y ralladas contribuyen a lograr el color más atractivo. Este excelente pan crujiente, de miga esponjosa con toques anaranjados es conocido en todas partes. Tanto las verduras crudas ralladas como las verduras cocidas y en puré pueden incorporarse muy satisfactoriamente a este tipo de masa.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

2 cucharaditas de sal

250 g de zanahorias ralladas

15 g de mantequilla/manteca sin sal, derretida



1 Esparcir la levadura en 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la levadura con agua. Añadir la zanahoria y la mantequilla en el hoyo. Mezclar con la harina. Verter revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa húmeda y de poca consistencia.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea aunque pegajosa.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejarla leudar de 1 a 1½ hora, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

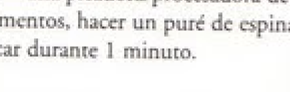
5 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño.

6 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIONES

Pan de espinacas

- Sumergir 150 g de espinacas en agua hirviendo.
- Cuando el agua vuelva a romper el hervor, escurrir y enjuagar las espinacas en agua fría; apretar para quitar toda el agua.
- En una picadora/procesadora de alimentos, hacer un puré de espinacas, picar durante 1 minuto.



- Poner el puré en una jarra de medida y verter suficiente agua hasta alcanzar los 200 ml.
- Preparar una cantidad de masa de Pan con zanahorias hasta el paso 4 y reemplazar la zanahoria rallada y el resto del agua por el puré líquido de espinaca, en el paso 2. Verter el puré de espinacas en el hoyo de la harina para formar una masa húmeda y de poca consistencia.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 6.

Pan de remolacha

- Preparar una cantidad de masa de Pan con zanahorias hasta el paso 4 y reemplazar la zanahoria rallada por remolacha cruda y rallada, en el paso 2.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 6.

Pan a las hierbas

- Preparar una cantidad de masa de Pan con zanahorias hasta el paso 4 y reemplazar la zanahoria rallada por un puñado de hierbas picadas finas, en el paso 2. Escoger perejil para lograr color y emplear en una combinación ya sea de romero y tomillo o de cebollín y orégano.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 6.

Pan con chiles

- Preparar una cantidad de masa de Pan con zanahorias hasta el paso 4 y reemplazar la zanahoria rallada por 3 cucharadas de chile/ají picante molido. Mezclar esto con la harina y la sal en el paso 2.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 6.

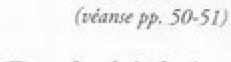
Pan con cebollas y alcaravea

- Derretir 60 g de mantequilla en una cacerola sobre fuego medio. Añadir 1 cebolla picada. Saltear durante 10 minutos hasta que la cebolla esté blanda y dorada.
- Preparar una cantidad de masa de Pan con zanahorias hasta el paso 4 y reemplazar la zanahoria rallada por la cebolla y 1 cucharada de semillas de alcaravea.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 6.





Leudado inicial
1 a 1½ hora
(véanse pp. 50-51)





Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PAN DE CALABAZA

Este pan es algo dulzón, de textura ligera, corteza blanda y rica miga de color dorado. Cuando no sea posible conseguir calabaza fresca en el supermercado se puede utilizar puré de calabazas en lata. Utilice agua como sustituto del líquido de cocción reservado. También puede emplearse calabaza verde o alargada cuando es difícil encontrar calabaza.

INGREDIENTES

500 g de calabaza/zapallo criollo, pelada, sin semillas y cortada en trozos, o 300 g de puré de calabaza en lata

2 cucharaditas de levadura seca

2 cucharaditas de miel líquida

500 g de harina de fuerza

2 cucharaditas de sal

glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de leche (*véase p. 58*)

2 cucharadas de semillas de calabaza, para decorar

1 Poner una olla con agua y sal en el fuego. Cuando rompa el hervor añadir la calabaza y cocer a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que la calabaza esté blanda y cocida. Escurrir bien y reservar el líquido de cocción.

2 Pisar bien la calabaza y tamizar o hacer un puré con una batidora/mezcladora, durante unos 2 minutos. Dejar enfriar el puré de calabazas y el líquido de cocción hasta que estén tibios.

3 Esparcir la levadura en 60 ml del líquido de cocción reservado (o en agua, si se emplea puré de calabaza en lata). Dejar durante 5 minutos; añadir la miel y revolver para que se disuelva.

4 Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro. Añadir el líquido con levadura y miel, después la calabaza *(véase abajo, a la derecha)*.

5 Poco a poco, mezclar con la harina hasta formar una masa bastante firme, espesa y pegajosa. Si la mezcla está demasiado seca, añadir alguna cucharada del líquido de cocción (o agua si se emplea calabaza en lata).

6 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar unos 10 minutos, hasta lograr una masa homogénea, tersa y elástica.

7 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante $1^1/_2$ hora más o menos, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

8 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar 1 hora, hasta que duplique su tamaño.

9 Pintar la masa con glaseado de huevo y esparcir encima semillas de calabaza. Llevar al horno previamente calentado y dejar 40 minutos, hasta que el pan tome un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Leudado inicial
$1^1/_2$ hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
40 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)

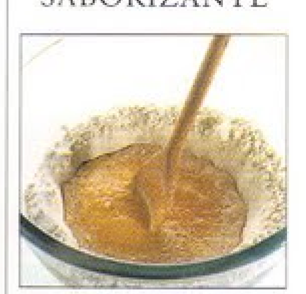


Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

MEZCLAR EL SABORIZANTE



Añadir el puré de calabaza directamente en el hoyo de harina, después de haber agregado el líquido con levadura.



PAN DE CALABAZA

Pain au fromage
Pan con queso

Este crujiente pan enriquecido con queso, originario del sur de Francia, se horneaba tradicionalmente sobre las brasas a medias apagadas de una chimenea. Se trata de un tentempié de corteza crujiente que se sirve con algunas olivas/aceitunas negras, una loncha de jamón serrano crudo y una copa de vino tinto. Como alternativa al queso gruyere, pruebe con queso roquefort o de cabra, desmenuzado en lugar de rallado.

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

250 g de queso gruyere rallado, más adicional para el recubrimiento (optativo)

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro de la harina y verter el agua con levadura y el aceite de oliva.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" unos 20 minutos, hasta que leude y se forme espuma.

3 Verter el resto del agua, reservando casi la mitad en el hoyo. Mezclar con harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, hasta formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos hasta que la masa quede homogénea y elástica. Mientras se amasa, agregar el queso rallado *(véase p. 99)*.

5 Poner la masa en un tazón limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1½ hora más o menos, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejarla en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en cuatro trozos iguales, aplastar, formar un círculo y cortar en cuartos. Dejar en reposo durante 10 minutos.

7 Estirar cada trozo de masa hasta obtener una forma plana y ovalada de unos 5 mm de espesor. Si la masa se resiste al rodillo dejarla en reposo durante 1 a 2 minutos. Pasar la masa a dos placas de hornear enmantecadas.

8 Con un cuchillo filoso hacer cinco tajos en cada pieza que traspasen la masa, comenzando y terminando cada corte a unos a 3 cm del borde. Abrir cada tajo separando suavemente los bordes. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante unos 45 minutos, hasta que la masa haya crecido y esté ligeramente hinchada.

9 Esparcir el adicional de queso rallado, si se desea. Llevar al horno previamente calentado y dejar de 25 a 30 minutos, hasta que el pan esté crujiente, dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
25 a 30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
4 panes


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Variación
Pan aux olives
(Pan con aceitunas)

• Preparar una cantidad de masa de Pan con queso y reemplazar el queso gruyere por 150 g de olivas/aceitunas verdes, sin hueso/carozo y cortadas, en el paso 4.
• Decorar la masa con forma con más olivas deshuesadas, cortadas en rodajas en lugar del queso, antes de hornear, en el paso 9.


PAN CON QUESO

PAN CON OLIVAS

Pain aux noix

Pan con nuez

El pan con nuez acompaña especialmente bien al queso de cabra, como también al famoso queso de leche de oveja, el roquefort. Con los restos de este pan pueden hacerse pequeñas tostadas (véase p. 161) *para preparar una ensalada caliente de queso de cabra.*

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca

350 ml de agua

250 g de harina de fuerza

125 g de harina de arroz

125 g de harina integral

2 cucharaditas de sal

150 g de nueces peladas y partidas, picado grueso

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la levadura con agua.

2 Con una cuchara de madera hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente para mezclar con el agua con levadura y formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" unos 20 minutos hasta que leude y haga espuma.

3 Verter el resto del agua, reservando alrededor de la mitad, en el hoyo. Mezclar la harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar unos 10 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica. Añadir la nuez al final del amasado *(véase abajo, a izquierda y a derecha).*

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1½ a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dar a la masa la forma de un pan largo, de unos 25 cm *(véase p. 52).* Poner el pan en una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 45 minutos a 1 hora, hasta que el pan suene a hueco cuando lo golpee en la base. Enfriar sobre rejilla de alambre.

Variación

Pain aux pruneaux et noisette
(Pan con ciruelas pasas y avellanas)

- Preparar una cantidad de masa de *Pain aux noix* hasta el paso 5 y reemplazar las nueces por 75 g de avellanas enteras y 75 g de ciruelas pasas/secas en cuartos.
- Dejar leudar de 1½ a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar.
- Dar forma a la masa, según lo indicado en el paso 6, después poner a presión sobre la superficie superior del pan 3 ciruelas pasas enteras en hilera, a manera de decoración.
- Dejar leudar la masa unos 45 minutos, hasta que duplique su tamaño. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Hornear según lo indicado en el paso 7.



Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)



Leudado inicial
1½ - 2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
45 minutos - 1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)

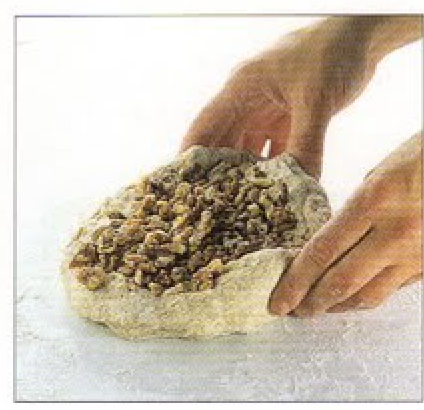


Rendimiento
1 pan

Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



Mezclar ingredientes gruesos en la masa



En el paso 4, dejar la masa en reposo durante unos 5 minutos, para que esté más fácil de amasar. Aplastar suavemente y formar un círculo de unos 3 cm de espesor. Esparcir la nuez encima. Doblar la masa por la mitad (véase a la derecha).



Después, amasar suavemente para distribuir los ingredientes en forma uniforme, de 2 a 4 minutos. La masa se abrirá y parecerá deshacerse, hasta que por fin ligará para formar una masa homogénea (véase a la izquierda).

Pan de cereales

BOLLOS DE CEREALES

Este saludable, moderno y clásico norteamericano tiene sabor a nuez y textura crujiente por el agregado de siete diferentes variedades de granos molidos y enteros. En las tiendas de productos naturales pueden conseguirse distintas marcas de cereales combinados, pero también es posible hacer una mezcla de su elección; aquí se emplean siete cereales que incluyen avena, arroz integral, centeno, trigo, trigo sarraceno, cebada y semillas de sésamo, aunque el mijo, la soja y la linaza son otra posibilidad.

Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

300 g de harina de fuerza

200 g de harina integral

100 g de siete cereales, molidos

2 cucharaditas de sal

2 cucharadas de aceite de linaza o de girasol

2 cucharadas de miel líquida

200 g de siete cereales cocidos y enfriados

copos de avena o avena mondada/arrollada, para el acabado

1 Engrasar un molde de 500 g con aceite vegetal. Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Mezclar las harinas, los granos molidos y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la mezcla con levadura, el aceite, la miel y los granos cocidos. Añadir revolviendo la harina, para formar una masa dura.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar unos 10 minutos, hasta que la masa esté brillante y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente grande, ligeramente aceitado. Hacer girar la masa para aceitarla y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante otros 10 minutos.

5 Dar a la masa la forma de un pan de molde *(véase p. 53)* y poner en el molde con las uniones hacia abajo. Tapar sin apretar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que doble su tamaño.

6 Pintar la parte superior del pan con agua y esparcir una generosa cantidad de copos de avena o avena mondada para dar un acabado al pan.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar 40 minutos. Desmoldar el pan y volver a poner en el horno con la base hacia arriba otros 5 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Variación

Pan con girasol y miel

- Preparar una cantidad de masa de Pan de cereales y reemplazar los siete cereales molidos y cocidos por 125 g de semillas de girasol y 2 cucharadas de germen de trigo. Añadir al hoyo en la harina, según lo indicado en el paso 2 y aumentar la cantidad de miel de 2 a 3 cucharadas.
- Continuar hasta el paso 6.
- Esparcir semillas de girasol sobre el pan, en lugar de copos de avena.
- Hornear según lo indicado en el paso 7.

Pan con granos partidos

- Poner en un tazón 75 g de cada uno de los siguientes granos partidos: trigo sarraceno, trigo y centeno; verter agua hirviendo hasta cubrir. Dejar durante 30 minutos hasta que los granos se hinchen, después escurrir.
- Preparar una cantidad de masa de Pan de cereales y reemplazar los siete cereales por los granos partidos y dos cucharadas de linaza.
- Continuar hasta el paso 6.
- Esparcir encima del pan 2 cucharadas de semillas de sésamo, en lugar de los copos de avena o la avena mondada.
- Hornear según lo indicado en el paso 7.

Bollos de cereales

- Preparar una cantidad de masa de Pan de cereales hasta el paso 5.
- Dividir la masa en ocho trozos y formar bollos redondos *(véase p. 55)*.
- Poner en una placa de hornear engrasada; tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 40 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.
- Calentar el horno a 200 °C/punto 6. Hacer cortes en X con una tijera en cada bollo *(véase p. 62)*. Decorar según lo indicado en el paso 6, después hornear durante 30 minutos.


Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)





PANE CON POMODORI E CIPOLLE ROSSE

PAN CON TOMATE Y CEBOLLA ROJA

Este suculento pan saborizado es originario de Tropea, pueblo calabrés en el sur de Italia, donde los tomates y las cebollas abundan y donde se preparan platos fuertes y picantes. Para el éxito de esta receta es fundamental tener tomates maduros de sabor intenso. Escoja tomates rojos de pulpa firme o deje tomates verdes boca abajo en el alféizar de una ventana para que maduren. Guarde los tomates en un lugar oscuro y fresco. Nunca refrigere los tomates, ya que la baja temperatura hace que su pulpa se ablande y se destruya su sabor.

INGREDIENTES

3½ cucharaditas de levadura seca
150 ml de agua
500 g de harina de fuerza
2 cucharaditas de sal
500 g de tomates maduros
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas rojas, cortadas a la mitad y en rodajas finas
3 cucharaditas de orégano fresco picado
1 cucharadita de chile/ají picante seco, molido

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro de la harina y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar "esponjar" durante 1 hora más o menos, hasta que leude y haga espuma.

3 Para pelar los tomates, sumergirlos 1 minuto, más o menos, en agua hirviendo. Quitar la piel con un cuchillo. Cortar los tomates por la mitad y picar grueso la pulpa. Reservar sólo la pulpa.

4 Calentar el aceite de oliva en una olla, después añadir el tomate, las rodajas de cebolla, el orégano y el chile. Tapar y cocer lentamente durante 10 minutos. Pasar la preparación de tomates a un tazón y dejar enfriar.

5 Cuando esté fría, agregar revolviendo la mezcla de tomate enfriada al esponjado fermentado. Mezclar con la harina para formar una masa blanda y pegajosa. La humedad del tomate afectará su consistencia. Añadir harina si la masa quedara demasiado húmeda.

6 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa esté tersa y flexible.

7 Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Sacarle el aire, después frotarla en círculo durante 5 minutos; dejar en reposo otros 10 minutos.

8 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner sobre una placa de hornear aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar de 35 a 45 minutos, hasta que duplique su tamaño.

9 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Enfriar sobre rejilla de alambre.



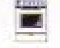
Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 1 hora
(véase p. 44)



Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
35 a 45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
30 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PAN CON TOMATE Y CEBOLLA ROJA





PAN DE CHOCOLATE



Para producir este sabroso pan de sabor agridulce, se reemplaza una porción de la harina por cacao. Es ideal para acompañar un suculento guisado invernal de carne roja o de caza.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

400 ml de agua

4 cucharadas de azúcar glasé/impalpable/fina

400 g de harina de fuerza

100 g de cacao en polvo

1½ cucharadita de sal

1 Esparcir la levadura en un tazón con100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos, después añadir el azúcar; revolver para que se disuelva. Tamizar la harina con el cacao y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la mezcla con levadura.

2 Echar el resto del agua, reservando alrededor de la mitad, en el hoyo. Mezclar allí la harina de los costados del recipiente. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa dura.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, tersa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner sobre una placa de hornear ligeramente enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 5 minutos, hasta que doble su tamaño.

6 Espolvorear el pan con cacao en polvo. Hacer varios cortes transversales de 1 cm de profundidad en la parte superior del mismo *(véase p. 62)* para la decoración. Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 ºC/punto 7



Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PAN SUDAFRICANO CON SEMILLAS

Este pan relleno de semillas, muy saludable, de miga con sabor a nuez, consistencia de un pastel/torta y corteza suave y de color dorado solamente se hace en Sudáfrica. Es un pan relativamente rápido de realizar, ya que no requiere amasado y debe leudar sólo una vez, después de haberse dado forma a la masa.

INGREDIENTES

mantequilla/manteca sin sal, derretida, para engrasar el molde

3 cucharaditas de levadura seca

375 ml de agua

4 cucharaditas de miel líquida

375 g de harina integral

125 g de harina de fuerza

3 cucharadas de estas semillas: sésamo, girasol, linaza, amapola y nuez picada

1½ cucharadita de sal

1 cucharada de leche

1 Engrasar un molde de 500 g con mantequilla derretida. Esparcir la levadura en un tazón con 300 ml de agua y añadir revolviendo la miel líquida. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas, las semillas, la nuez y la sal en un recipiente grande.

2 Hacer un hoyo en el centro de la mezcla de harina y verter el líquido con levadura. Hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar en el hoyo. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, para formar una masa blanda y pegajosa que se despegue limpiamente del recipiente.

3 Con una cuchara volcar la masa en el molde engrasado, después con el revés de la cuchara, alisar para que quede nivelada. Dejar leudar 1 hora, hasta que la masa sobresalga por el borde del molde.

4 Llevar al horno previamente calentado y dejar 30 minutos, después bajar el la temperatura a 180 ºC/punto 4 y hornear otros 30 minutos. La parte superior del pan quedará plana. Desmoldar sobre rejilla de alambre para que se enfríe. Pintar inmediatamente con leche por arriba y en los costados del pan.



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
1 hora



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
25 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PAN HÚNGARO DE PATATAS

Adaptado de una receta del libro de George Lang, La cocina de Hungría, *éste es un pan fuera de lo común; bien vale la pena hacerlo. Es de destacar su exquisita miga húmeda, esponjosa, de sabor a tierra, con un dejo a especias. Durante el leudado final, el pan no aumentará de tamaño como lo hacen las mayoría de las masas, debido a la densidad dada por la patata. Sin embargo, una vez que el pan entre al horno caliente, la humedad de la patata hará que el pan se hinche notablemente.*

INGREDIENTES

2 patatas/papas harinosas medianas, peladas (unos 500 g)

2 cucharaditas de levadura seca

375 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

½ cucharadita de semillas de alcaravea

1 Hervir la patata hasta que esté tierna, después escurrir y reservar 175 ml del agua de cocción. Pisar la patata y pasarla por un colador o una picadora para formar 375 g de patata pisada, seca y suave. Poner a enfriar la patata y el agua de cocción hasta que estén tibias.

2 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml del agua de cocción tibia. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Poner la harina en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con levadura.

3 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina y dejar "esponjar" unos 20 minutos, hasta que la pasta haga espuma y leude ligeramente.

4 Añadir la patata pisada, la sal y las semillas de alcaravea en el hoyo. Mezclar con harina usando una cuchara de madera y echar el agua de cocción reservada, según sea necesario, para formar una masa blanda y húmeda.

5 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa esté homogénea, brillante y blanda.

6 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

7 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear ligeramente enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que la masa aumente bastante de tamaño y una marca hecha en ella suavemente con el dedo desaparezca lentamente.

8 Espolvorear el pan con harina. Hacer tres cortes transversales paralelos de 1 cm de profundidad en la parte superior, después otros tres cortes más que crucen los primeros *(véase p. 62)*.

9 Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 hora, hasta que el pan esté crujiente y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 °C/punto 7


Horneado
1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



FOCACCIA FARCITA

PAN ITALIANO RELLENO

Este pan italiano tomó su nombre de la palabra en latín focus, *que significa "fuego". La chimenea con sus brasas era el lugar donde tradicionalmente se cocinaba la* focaccia. *Los rellenos y acabados para la* focaccia *son otro placer muy especial. En general, los ingredientes al estilo italiano, como pimientos asados, tomates secados al sol, olivas, alcaparras y fragantes hierbas frescas, complementarán a la perfección la masa de este pan. Recuerde siempre que cualquier acabado o relleno debe cocerse al mismo tiempo que se hornea el pan. Por lo tanto, las verduras se deben picar o cortar en rodajas y cocinar parcialmente, ya sea asadas o con un golpe de hervor, antes de usarlas.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca
300 ml de agua
500 g de harina de fuerza
1 ½ cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite de oliva
para el relleno y el acabado
200 g de queso gorgonzola, desmenuzado
200 g de mozzarella, en rodajas
un puñado de hojas de albahaca
½ cucharadita de sal gorda/gruesa
3 ramitas de romero, sin el tallo
4 cucharadas de aceite de oliva

1 Esparcir la levadura en un tazón con 200 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro de la harina y verter el agua con levadura y el aceite.

2 Mezclar la harina. Añadir revolviendo el resto del agua hasta formar una masa blanda y pegajosa. Echar más agua, 1 cucharada cada vez, si fuera necesario.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea, tersa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejarla leudar entre 1 ½ y 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar la masa y dividirla en dos trozos iguales. Frotar la masa en círculo durante 5 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo 10 minutos.

5 **Para hacer el relleno** Estirar cada trozo de masa formando dos círculos de 24 cm. Poner uno de ellos en una placa de hornear aceitada. Distribuir los dos quesos y la albahaca encima, después cubrir el relleno con el segundo círculo de masa. Sellar.

6 Tapar la masa con un paño de cocina sin apretarla. Dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que doble su tamaño.

7 Con la punta de los dedos, presionar con suavidad en la superficie de la masa y formar impresiones de aproximadamente 1 cm de profundidad. Esparcir sal gorda y 1 cucharada de aceite de oliva, después terminar con las hojas de romero.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 30 a 45 minutos, hasta que el pan tome un color dorado. Rociar de inmediato el resto del aceite de oliva y servir caliente.

VARIACIÓN

Focaccia con tomates, oruga/rúcula y mozzarella

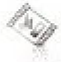
- Calentar el horno a 200 °C/punto 6. Poner 500 g de tomates cherry sobre una placa de hornear y rociar con 1 cucharada de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta y hornear durante 20 minutos.
- Cortar 150 g de mozzarella en trozos del tamaño de los tomates cherry. Lavar y secar las hojas de oruga/rúcula.
- Preparar una cantidad de masa de *Focaccia farcita* hasta el paso 5, con los tomates, la mozzarella y la oruga/rúcula.
- Continuar según los indicado en los pasos 6 a 8.


Leudado inicial
1 ½ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
30 a 45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan

Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

SELLAR EL RELLENO



Para sellar el relleno, poner el segundo círculo de masa encima del relleno. Sellar los bordes de la masa, pellizcando suavemente los discos de masa con los dedos.



STROMBOLI

PAN ARROLLADO RELLENO DE MOZZARELLA AHUMADA Y ALBAHACA

Esta focaccia recibe el nombre por la isla volcánica de Stromboli, situada a 3 millas de las costas de Sicilia y Calabria. La deliciosa combinación de mozzarella ahumada asoma durante el horneado por los orificios hechos en el pan. Sírvase caliente, directamente del horno, para disfrutarlo al máximo.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

3 cucharadas de aceite de oliva

para el relleno y el acabado

200 g de mozzarella, picada

200 g de mozzarella ahumada, picada

1 diente de ajo, picado

un puñado de hojas de albahaca fresca

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal gorda/gruesa

3 ramitas de romero, sin el tallo

1 cucharadita de pimienta

1 Esparcir la levadura en un tazón con 200 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura y el aceite. Mezclar en el hoyo la harina de los costados del bol. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa blanda y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, tersa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 1/2 a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y frotar la masa en círculo durante 5 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Dar a la masa la forma de un rectángulo de 35 cm x 25 cm. Tapar con un paño de cocina y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 **Para hacer el relleno y el acabado** Esparcir por encima de la masa los quesos, el ajo y las hojas de albahaca en forma uniforme. Enrollar la masa como si fuera un arrollado suizo, comenzando por uno de los lados cortos, sin apretar demasiado.

7 Poner sobre una placa de hornear aceitada. Con un pincho o un tenedor, hacer varios orificios traspasando la masa hasta la placa de hornear. Echar encima 1 cucharada de aceite de oliva, la sal, las hojas de romero y la pimienta.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 hora, hasta que el pan quede dorado. Dejar enfriar, después rociar con el resto del aceite de oliva.


Leudado inicial
1 1/2 a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Temperatura del horno
200 ºC/punto 6


Horneado
1 hora
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

FOCACCIA CON OLIVE

PAN CON OLIVAS

Esta focaccia es originaria de Génova; sin embargo, se pueden encontrar numerosas variaciones de estos clásicos panes genoveses hechos sobre las brasas con sal y aceite de oliva, en toda la Liguria. Esta receta requiere las famosas olivas, el aceite de oliva y el vino blanco de la región. El vino da a esta focaccia *una particular dimensión a su sabor. Lo mejor es comer este pan cuando todavía está caliente.*



INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

175 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1¹/₂ cucharadita de sal

75 ml de aceite de oliva, más cantidad adicional para el acabado

75 ml de vino blanco seco

200 g de olivas/aceitunas negras deshuesadas, picadas grueso

2 cucharadas de hojas de tomillo fresco

1 cucharada de orégano fresco picado

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina, dejar "esponjar" unos 20 minutos, hasta que la pasta haga espuma y leude.

3 Añadir el aceite de oliva y el vino blanco. Mezclar. Agregar revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa blanda y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica. Hacia el final del amasado, introducir en la masa 125 g de aceitunas y 1 cucharada de hojas de tomillo *(véase p. 99).*

5 Poner la masa en un recipiente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1¹/₂ a 2 horas, hasta que doble su tamaño. Sacarle el aire y frotarla en círculo durante 5 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo 10 minutos.

6 Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un círculo de 24 cm y 1 cm de espesor. Poner sobre una placa de hornear aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño.

7 Apretar suavemente en la superficie de la masa con las puntas de los dedos para hacer marcas de 1 cm de profundidad. Esparcir orégano y el resto de las olivas y tomillo.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 30 minutos hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Rociar de inmediato con más aceite. Enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIÓN

***Focaccia all'Olio alla salvia* (Pan italiano con salvia)**

- Preparar una cantidad de masa para *Focaccia con olive* hasta el paso 3.
- Añadir a la masa esponjada 20 hojas de salvia fresca picadas, con el vino y el aceite, en el paso 3. Mezclar con la harina y añadir revolviendo el agua según lo indicado.
- Continuar según lo indicado en los pasos 4 a 7, reemplazando el orégano, las olivas y el tomillo por 1¹/₂ cucharadita de sal gorda, 2 cucharadas de aceite de oliva y 10 hojas de salvia fresca. Calentar el horno a 200 ºC/punto 6.
- Hornear según lo indicado en el paso 8.



Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)



Leudado inicial
1¹/₂ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



FOCACCIA ALL'OLIO ALLA SALVIA

SCHIACCIATA CON CIPOLLE ROSE E FORMAGGIO

SCHIACCIATA CON CEBOLLAS ROJAS Y QUESO

Schiacciata, *que se traduce como "exprimido" o "aplastado", es la palabra que los florentinos utilizan para describir su versión de la* focaccia *genovesa. Las dulces cebollas rojas asadas y el queso gruyere de fuerte sabor hacen un recubrimiento de rechupete para esta masa de* focaccia *ligera y aireada.*

INGREDIENTES

para la pasta madre

- *1/2 cucharadita de levadura seca*
- *150 ml de agua*
- *125 g de harina de fuerza*

para la masa

- *1 1/2 cucharadita de levadura seca*
- *175 ml de agua*
- *375 g de harina de fuerza*
- *1 1/2 cucharadita de sal*
- *3 cucharadas de aceite de oliva*

para el acabado

- *3 cebollas rojas, cortadas en 8 cuñas*
- *200 g de queso gruyere, rallado*
- *2 cucharaditas de tomillo fresco*
- *4 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cucharadita de sal gorda/gruesa*

1 **Para preparar la pasta madre** Esparcir la levadura en agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Añadir harina y mezclar para formar una pasta espesa. Tapar con un paño de cocina y dejar fermentar a temperatura ambiente por lo menos 12 horas, hasta un máximo de 36, hasta que se forme una pasta floja y burbujeante.

2 **Para hacer la masa** Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro de la harina. Verter el agua con levadura, el aceite de oliva y la pasta madre.

3 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto del agua para formar una masa blanda y pegajosa. Añadir más agua, 1 cucharada cada vez, si fuera necesario.

4 Volcar sobre una superficie enharinada. Amasar durante 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea, tersa y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio, ligeramente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 1/2 y 2 horas, hasta que duplique su tamaño *(véase p. 51)*, después dejar en reposo, durante unos 10 minutos.

6 Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un círculo de 24 cm de diámetro.

7 Poner la masa sobre una placa de hornear aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar aproximadamente durante 30 minutos, hasta que duplique su tamaño.

8 **Para hacer el acabado** Apretar suavemente en la masa con las puntas de los dedos para hacer marcas de aproximadamente 1 cm de profundidad. Esparcir una capa uniforme de trozos de cebolla y queso gruyere, luego tomillo, aceite y sal.

9 Llevar al horno previamente calentado y dejar 30 minutos, hasta que el pan se hinche y el acabado tenga aspecto crujiente. Dejar enfriar ligeramente sobre rejilla de alambre. Cortar en raciones y servir aún caliente. También es exquisita a temperatura ambiente.



Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 a 36 horas
(véase p. 42)



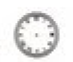
Leudado inicial
1 1/2 a 2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
1 pan



Levadura alternativa
Para la pasta madre:
2,5 g de levadura fresca
Para la masa:
12,5 g de levadura fresca
(véase p. 41)





SCHIACCIATA CON L'UVA

SCHIACCIATA CON UVAS NEGRAS Y PASAS DE UVA REMOJADAS EN VINO

Esta schiacciata es tradicional de Toscana, donde se hace durante la fiesta de la vendimia con uva Sangiovese, la misma con la que se hace el clásico vino chianti. *Las pasas de uva que están dentro de la masa representan las uvas de la estación pasada, en tanto que las uvas de la última cosecha adornan la superficie.*

para la pasta madre
1 cantidad de pasta madre (véase Schiacciata con cipolle rosse e formaggio, en p. anterior)
para la masa
3 cucharadas de azúcar glasé/impalpable/fina
1 cantidad de masa (véase Schiacciata con cipolle rosse e formaggio, en p. anterior)
para el relleno y el acabado
200 g de pasas de uva
un vaso de Vin santo *u otro vino dulce*
500 g de uvas negras sin semilla

1 **Para preparar la pasta madre y la masa** Preparar la pasta madre y la masa tal como se indica para la *Schiacciata con cipolle rosse e formaggio (véase p. anterior)*, hasta el paso 5. Añadir el azúcar glasé a la harina y la sal, en el paso 2.

2 Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre $1^1/_2$ y 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y frotarla en círculo durante 5 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo unos 10 minutos.

3 Dividir en dos trozos iguales. Estirar ambos trozos de masa sobre una superficie ligeramente enharinada para formar dos círculos de 24 cm de diámetro. Poner uno de los discos en una placa para hornear aceitada.

4 Marinar las pasas de uva en el vino por lo menos durante 2 horas o mejor aún durante toda la noche. Colar y reservar el vino, como recompensa especial para el panadero.

5 **Para hacer el relleno** Esparcir uniformemente las pasas de uva sobre el disco de masa. Poner encima el segundo disco y pellizcar los bordes para unirlos. Tapar con un paño de cocina, después dejar leudar durante unos 30 minutos hasta que duplique su tamaño.

6 Decorar uniformemente con las uvas, apretando suavemente para hundirlas en la masa y espolvorear azúcar morena encima.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos hasta que la corteza esté dorada y las uvas hayan tomado un leve color marrón. Enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Pasta madre
Tiempo: 12 a 36 horas
(véase p. 42)


Leudado inicial
$1^1/_2$ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)

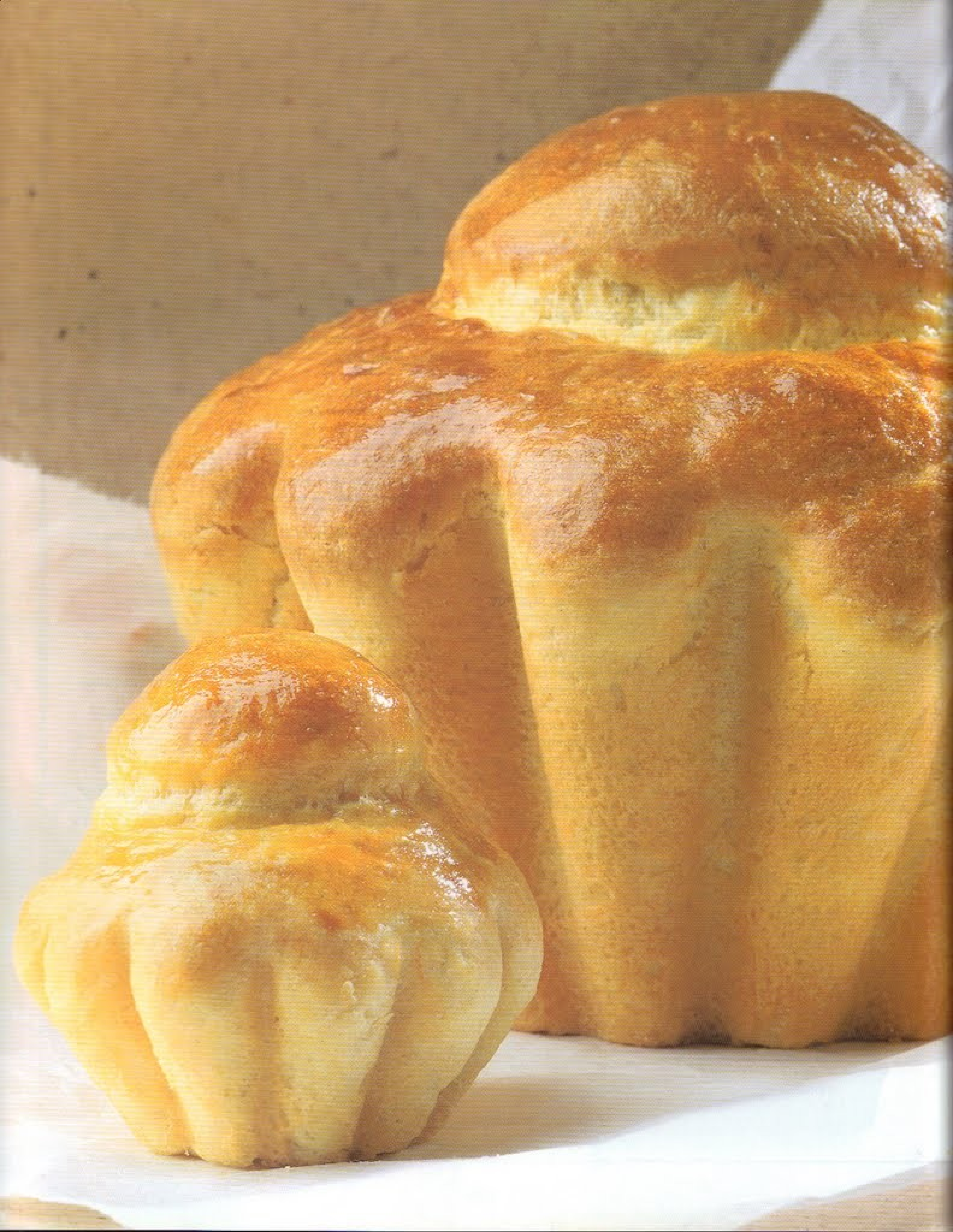

Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
45 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
Para la pasta madre: 2.5 g de levadura fresca
Para la masa: 12.5 g de levadura fresca
(véase p. 41)







PANES ENRIQUECIDOS

EL AGREGADO DE UNO O MÁS INGREDIENTES ENRIQUECEDORES –COMO MANTEQUILLA, ACEITE O HUEVOS– PRODUCE UN PAN CON UNA MIGA SUAVE Y TIERNA CUYA SIMILITUD CON LA CONSISTENCIA DE UN BIZCOCHO ESTÁ EN RELACIÓN DIRECTA CON LA CANTIDAD DE ENRIQUECEDORES QUE SE EMPLEEN. LA HUMEDAD QUE CONTIENEN ESTOS INGREDIENTES HACEN QUE LA MASA SEA BLANDA Y A VECES DIFÍCIL DE MANIPULAR. LA GRASA DE LOS INGREDIENTES BAÑA EL GLUTEN DE LA MASA Y CREA UNA BARRERA ENTRE LA HARINA Y LA LEVADURA. ESTO AUMENTA TANTO LOS TIEMPOS DE LEUDADO QUE, EN PANES COMO EL *BRIOCHE*, SE AGREGAN LOS ENRIQUECEDORES DESPUÉS DEL LEUDADO INICIAL. ES POSIBLE QUE LAS RECETAS DE ESTA SECCIÓN REQUIERAN NUEVAS HABILIDADES Y UN POCO MÁS DE CONFIANZA Y TIEMPO QUE LAS RECETAS ANTERIORES. SIN EMBARGO, BIEN VALE LA PENA INTENTARLAS.

IZQUIERDA **DOS BRIOCHES: UNO PEQUEÑO, INDIVIDUAL, Y UN GRAN *BRIOCHE À TÊTE***

Brioche

La *masa de* brioche *enriquecida con huevo y mantequilla se puede hacer en una variedad de formas, aunque tal vez la más clásica y característica sea la del pequeño* brioche parisienne, *que tiene un típico nudo en la parte superior, en tanto que la parte de abajo es ondulada. Es posible que el* brioche *sea quizá más conocido para disfrutar en el desayuno con jalea de frambuesas y una humeante taza de café con leche, pero su nivel culinario supera en mucho a esta ocasión. La masa de* brioche *es la preferida en vez de otras masas y pastelerías para acompañar algunos conocidos platos clásicos, como la Carne a la Wellington.*

Ingredientes

2 1/2 cucharaditas de levadura seca

2 cucharadas de agua

375 g de harina de fuerza

2 cucharadas de azúcar molida

1 1/2 cucharadita de sal

5 huevos batidos

15 g de mantequilla/manteca sin sal derretida

175 g de mantequilla sin sal, ablandada, más cantidad adicional para engrasar los moldes

glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de agua (véase p. 58)

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina, el azúcar y la sal en un recipiente grande.

2 Hacer un hoyo en el centro y añadir el agua con levadura y los huevos batidos *(véase abajo, izquierda).*

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que adquiera una consistencia blanda y elástica. La masa estará más maleable a medida que amase.

4 Enmantecar un recipiente grande. Poner la masa en él; dar vuelta la masa para que se unte en forma uniforme. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar entre 1 y 1 1/2 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Incorporar con la mano la mantequilla ablandada a la masa *(véase abajo, derecha).*

6 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante 5 minutos, hasta distribuir bien la mantequilla, después dejar en reposo otros 5 minutos. Engrasar los moldes de *brioche*, de unos 8 cm de diámetro y 5 cm de profundidad con la mantequilla adicional *(véase en la p. siguiente, a la izquierda).*

7 Dividir la masa en 10 trozos. Separar alrededor de un cuarto de cada trozo. Con las manos ahuecadas, formar dos bolas de masa, una grande y otra pequeña *(véase p. 55).* Poner las bolas grandes en los moldes preparados.

8 Con el dedo índice hacer un hoyo en el centro de la bola grande, después pegar la bola pequeña *(véase p. siguiente, derecha).* Repetir con el resto de las bolas de masa.

9 Tapar los moldes con un paño de cocina y dejar leudar unos 30 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.

10 Pintar por arriba con glaseado de huevo. Poner los moldes sobre una placa de hornear y llevarlos al horno previamente calentado, dejarlos de 15 a 20 minutos, hasta que los *brioches* estén brillantes y dorados. Desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Leudado inicial
1 a 1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 °C/punto 7


Horneado
15 a 20 minutos


Rendimiento
10 *brioches* pequeños


Levadura alternativa
20 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Añadir enriquecedores a la masa



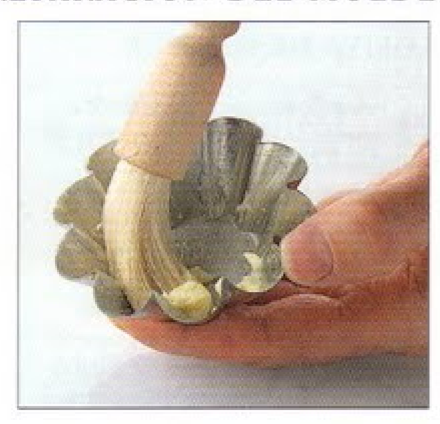
En el paso 2, poner los huevos batidos directamente en el hoyo de harina junto con el agua con levadura. Mezclar harina para formar una masa blanda, húmeda pero maleable.



En el paso 5, apretar bien fuerte la masa con las manos y trabajarla para incorporar la mantequilla en forma uniforme.

Preparación del molde y la masa para hornear

En el paso 6, engrasar cada molde con mantequilla blanda, después llevar a la nevera. Cuando la mantequilla haya endurecido, engrasar cada molde una segunda vez como antes.





En el paso 8, hacer una marca con el dedo índice en el centro de cada bola de masa grande. Pintar la impresión con glaseado de huevo. Pegar encima la bola pequeña para hacer la cabeza.

Variaciones

Brioche à tête
(Brioche grande con cabeza)

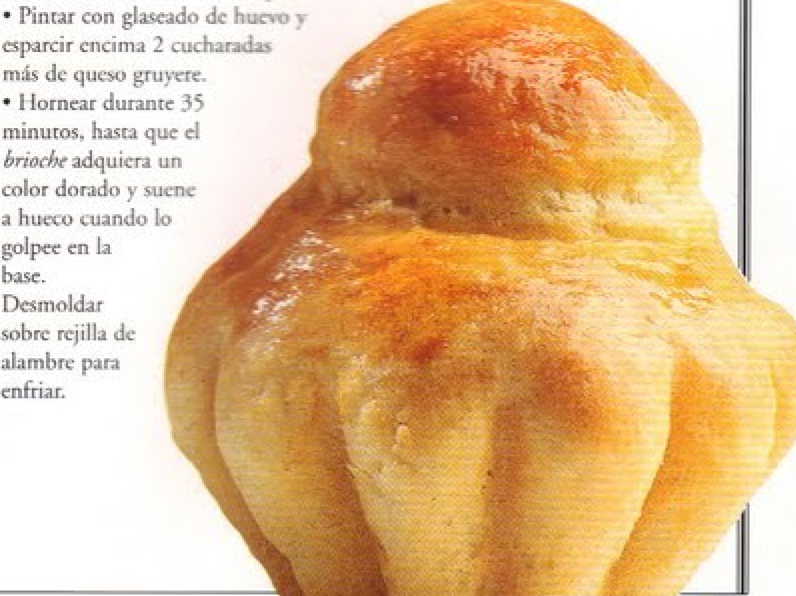
- Preparar una cantidad de masa de *Brioche* hasta el paso 7, reemplazando los 10 moldes pequeños del paso 6 por un molde de *brioche* enmantecado de unos 18 cm de diámetro y 15 cm de profundidad.
- Tomar un tercio de la masa. Formar con el trozo grande de masa un pan redondo *(véase p. 54)*. Con las manos ahuecadas, hacer un bollo redondo con el otro trozo de masa *(véase p. 55)*.
- Poner la bola grande en el molde con la unión hacia abajo. Hacer una marca y pegar la bola pequeña.
- Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 45 minutos. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
- Pintar la masa con glaseado de huevo. Hornear durante 35 a 45 minutos, hasta que el *brioche* esté dorado y brillante. Desmoldar sobre rejilla de alambre para que se enfríe.

Brioche Nanterre
(Brioche de Nanterre)

- Preparar una cantidad de masa de *Brioche* hasta el paso 7, reemplazando los 10 moldes pequeños en el paso 6 por un molde de 1 kg enmantecado.
- Dividir la masa en ocho trozos. Con las manos ahuecadas, hacer con cada trozo una bola *(véase p. 55)*.
- Disponer los ocho bollos de masa en el molde preparado, en dos filas de cuatro bollos una a cada lado del molde.
- Tapar el molde con un paño de cocina y dejar leudar unos 45 minutos, hasta que la masa rellene el molde. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Pintar con glaseado de huevo. Hornear durante 35 minutos hasta que los *brioches* estén dorados, brillantes y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre para que se enfríen.

Pain amuse-gueule
(Brioche saborizado)

- Preparar una cantidad de masa de *Brioche* hasta el paso 7, añadiendo a la masa 250 g de queso gruyere en cubos, 1 cucharada de cada una de las siguientes hierbas secas: hierbas provenzales, menta y orégano, además de 1 cucharadita de cada una de las siguientes semillas: alcaravea, coriandro e hinojo, junto con mantequilla blanda, en el paso 5.
- Reemplazar los 10 moldes pequeños de *brioche* por un molde de 1 kg enmantecado, en el paso 6. Dar a la masa la forma del molde *(véase p. 53)*.
- Poner la masa en el molde preparado. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 45 minutos, hasta que la masa llegue a 1 cm del borde del molde. Calentar el horno a 200 °C/punto 6.
- Pintar con glaseado de huevo y esparcir encima 2 cucharadas más de queso gruyere.
- Hornear durante 35 minutos, hasta que el *brioche* adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre para enfriar.



–Consejos prácticos–

- *Para lograr el más sabroso de los* brioche, *emplee mantequilla de la mejor calidad y los huevos más frescos.*
- *Procure que los huevos estén a temperatura ambiente y que la mantequilla esté fuera de la nevera para que se ablande antes de comenzar.*
- *Utilice siempre mantequilla ablandada y no derretida, para engrasar los moldes de* brioche.
- *Si queda un resto de masa de* brioche *aproveche para hacer un exquisito* Pain perdu *o un irresistible Pudín de pan y mantequilla* (véanse pp. 158-159).

MANTOVANA

PAN CON ACEITE DE OLIVA DE MANTUA

Este pan largo de corteza delicada y crujiente y miga fina recibe su nombre, Mantovana, *de la ciudad de Mantua en la Lombardía italiana. El doble leudado produce un pan de textura ligera y uniforme. Tenga cuidado de no hacer leudar el pan en exceso, ya que podría aplastarse cuando lo introduzca en el horno caliente; no deje leudar por segunda vez la masa durante más de 40 minutos. Sírvase con una loncha de jamón de Parma, un buen salame u otro embutido/fiambre/carne fría.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

600 ml de agua

175 g de harina integral

500 g de harina de fuerza

2 cucharaditas de sal

125 ml de aceite de oliva

1 Esparcir la levadura en un tazón con 400 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar las harinas en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer poco a poco la harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" hasta que haga espuma y haya leudado, unos 20 minutos.

3 Añadir la sal y el aceite en el recipiente. Mezclar revolviendo el resto de la harina de los costados del bol. Echar revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa muy pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar durante unos 40 minutos, hasta que la masa que homogénea.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 50 minutos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar, tapar con un paño de cocina y dejar leudar otros 40 minutos, hasta que la masa vuelva a doblar su tamaño.

6 Desinflar y frotar en círculo durante 10 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo durante 10 minutos.

7 Dividir la masa en dos trozos. Dar a cada trozo la forma de un pan largo *(véase p. 52)*, de unos 25 cm de longitud. Poner sobre una placa de hornear y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 15 minutos.

8 Hacer un tajo a lo largo de 1 cm de profundidad en el centro de cada pan *(véase p. 62)*. Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que los panes estén dorados y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
15 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
45 minutos


Rendimiento
2 panes


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PAN MARINO

PAN CON ROMERO Y PASAS DE UVA



Sencillamente, el mejor acompañamiento para el queso fresco de cabra y un estupendo desayuno. La receta de este pan es una especialidad florentina que se viene haciendo diariamente en toda la región de Toscana desde principios del siglo XVI. Enriquecido con leche, aceite de oliva y huevos, el lujo de los ingredientes de este pan refleja sus orígenes. El romero fresco y las pasas hechas con las famosas uvas de la región están muy presentes en la cocina toscana, como también los higos y las almendras que inspiran la variación de esta deliciosa receta.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

100 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

2 cucharadas de leche en polvo

1 cucharada de romero fresco, picado

250 g de pasas de uva

4 cucharadas de aceite de oliva

4 huevos batidos'

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina, la sal y la leche en polvo en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir el agua con levadura y los demás ingredientes.

2 Mezclar la harina y el agua con levadura para formar una masa blanda y pegajosa. Añadir más harina, 1 cucharada cada vez, si la masa estuviera demasiado húmeda.

3 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede tersa, esponjosa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y frotar en círculo durante 5 minutos *(véase p. 51)*, después dejar en reposo 10 minutos.

5 Dividir la masa en dos trozos. Dar a cada trozo de masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*.

Poner en dos placas de hornear aceitadas y tapar con paños de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que doblen su tamaño. Estos panes se desparramarán y parecerán algo aplastados después del leudado, pero aumentarán de tamaño marcadamente en los primeros momentos del horneado.

6 Hacer un tajo de 1 cm de profundidad en la parte superior de cada pan, después otro cruzando el primero para formar una X *(véase p. 62)*.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que los panes tomen un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIÓN

Pane ai Fichi con Mandorle (Pan de higo con almendras)

• Preparar una cantidad de masa de Pan marino hasta el paso 7, reemplazando el romero fresco por 125 g de almendras, tostadas y picadas, la misma cantidad de pasas de uva por higos secos y picados, y el aceite de oliva por la misma cantidad de zumo/jugo de naranja. Calentar previamente el horno a 200 ºC/punto 6.

• Hornear según lo indicado en el paso 7. Espolvorear con un tamiz una generosa cantidad de azúcar glasé/impalpable antes de servir.



Leudado inicial
2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
1 hora
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
45 minutos



Rendimiento
2 panes



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)





TORTA DI TESTA DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

PAN DORADO DE JAMÓN Y QUESO

Este exquisito pan dorado, veteado de sabrosos trozos de jamón y queso, resulta perfecto para acompañar –fresco, tibio o tostado– un tazón de sopa caliente. También es una deliciosa base para preparar un bocadillo/sandwich tostado de queso.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

100 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

una pizca de nuez moscada recién rallada

125 g de mantequilla/manteca sin sal, ablandada

4 huevos batidos

150 g de jamón en lonchas, picado

150 g de queso emmental, en cubos

aceite, para engrasar la placa de hornear

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina, la sal, la pimienta y la nuez moscada en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura, la mantequilla, los huevos, el jamón y el queso.

2 Mezclar la harina de los costados del bol en el hoyo con el agua con levadura, para formar una masa blanda y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta lograr una masa tersa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unas 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar, después dejar en reposo otros 10 minutos.

5 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)*. Poner en una placa de hornear ligeramente aceitada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que doble su tamaño.

6 Llevar al horno previamente calentado y dejar 1 1/2 hora hasta que el pan tenga un color dorado oscuro. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Leudado inicial
2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1 hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
180 °C/punto 4


Horneado
1 1/2 hora


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

TORTA DI TESTA DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

ZOPF
TRENZA SUIZA

Este dorado y brillante pan lacteado se elabora en toda Suiza, pero al parecer es originario de la región de Emmental, donde es conocido con el nombre de Zupfe. *El pan, enriquecido con mantequilla y leche cremosa de la región, después trenzado y horneado hasta que queda de color dorado brillante, es parte tradicional de la comida anual que hacen los habitantes de Emmental para agradecer y celebrar la cosecha. En toda Suiza, también es una comida muy popular en el desayuno, especialmente en la mañana de Año Nuevo.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

300 ml de leche

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

60 g de mantequilla/manteca sin sal, ablandada a punto crema, más cantidad adicional para engrasar la placa de hornear

1 cucharadita de azúcar molida

2 cucharadas de kirsch o coñac

glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de leche (véase p. 58)

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Poner la harina en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la leche con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer algo de harina de los costados del tazón y mezclar con la leche con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" aproximadamente 20 minutos, hasta que leude y haga espuma.

3 Verter el resto de la leche, reservando aproximadamente la mitad, en el hoyo. Mezclar con la harina. Añadir la sal, la mantequilla, el azúcar y el licor. Añadir, revolviendo, la leche reservada, según sea necesario, para formar una masa blanda y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que quede homogénea, brillante y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 1/2 y 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en tres trozos. Amasar cada trozo y formar tres cuerdas largas de 40 cm; trenzar el pan *(véase p. 57)*.

7 Poner sobre una placa de hornear enmantecada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 35 y 45 minutos, hasta que doble su tamaño. Pintar la superficie del pan con glaseado de huevo.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 40 minutos hasta que el pan adquiera un color dorado oscuro y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

VARIACIÓN
***Pain viennois* (Pan de Viena)**

- Preparar una cantidad de masa de *Zopf* hasta el paso 5, sin incorporar el azúcar ni el licor del paso 3.
- Dividir la masa en dos trozos iguales, después dar a cada trozo la forma de un pan ovalado *(véase p. 55)*.
- Poner en una placa de hornear enmantecada y tapar con un paño de cocina.
- Dejar leudar de 1 1/2 a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Calentar el horno a 180 °C/punto 4.
- Pintar con glaseado de huevo. Hacer 10 tajos en diagonal, de unos 5 mm de profundidad, en todo el pan *(véase p. 62)*.
- Hornear de 35 a 45 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1 1/2 a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
35 a 45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
180°C/punto 4


Horneado
40 minutos


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)


ZOPF



Bollos Parker House

Estos bollos se elaboraron por primera vez en el hotel Parker House de Boston. La masa enriquecida con mantequilla y huevo se corta en rectángulos pequeños, pintados con mantequilla derretida, se pliegan por la mitad y se hornean hasta que toman un color dorado oscuro. Estos bollos, que pueden convertirse en un verdadero vicio, se pueden servir tibios. Lo mejor es dejarlos enfriar sobre rejilla de alambre durante 10 minutos y entonces envolverlos con servilletas para que mantengan el calor.

Ingredientes

- *2 1/2 cucharaditas de levadura seca*
- *250 ml de leche*
- *60 g de mantequilla/manteca sin sal, derretida*
- *30 g de mantequilla derretida, para el glaseado, más cantidad adicional para engrasar un recipiente y la placa de hornear*
- *2 cucharadas de azúcar molida*
- *2 huevos batidos*
- *560 g de harina de fuerza*
- *2 cucharaditas de sal*

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Calentar el resto de la leche junto con la mantequilla y el azúcar. Revolver sin parar hasta que la mantequilla se derrita. Enfriar hasta entibiar, después añadir sin parar y batir los huevos hasta que la preparación quede homogénea.

2 Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la leche con levadura y la mezcla con mantequilla. Mezclar con la harina hasta formar una masa blanda y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar durante unos 10 minutos hasta que la masa quede homogénea, brillante y elástica. Si la masa estuviera demasiado pegajosa, añadir más harina, 1 cucharada cada vez. No excederse con la harina; la masa debe quedar blanda y no seca.

4 Poner la masa en un recipiente enmantecado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 y 1 1/2 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar, después dejar en reposo 10 minutos.

5 Dividir la masa en dos trozos. Estirar cada trozo para formar un rectángulo de 20 cm x 40 cm. Cortar los rectángulos a lo largo en cuatro tiras de 5 cm de ancho. Cortar las tiras en cuatro rectángulos, de 10 cm de largo. Pintar la mitad de cada rectángulo con mantequilla derretida, después plegar por la mitad dejando una solapa de 1 cm.

6 Poner los bollos en una placa de hornear enmantecada, de manera que cada bollo se superponga ligeramente con el siguiente; tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que doblen su tamaño.

7 Pintar los bollos con mantequilla derretida. Llevar al horno previamente calentado y dejar de 15 a 20 minutos, hasta que adquieran un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Leudado inicial
1 a 1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
15 a 20 minutos



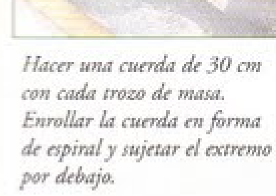
Rendimiento
16 bollos



Levadura alternativa
20 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Bollos Parker House

FORMAR LA ESPIRAL



Hacer una cuerda de 30 cm con cada trozo de masa. Enrollar la cuerda en forma de espiral y sujetar el extremo por debajo.

VARIACIONES

Bollos tiernos para la cena

• Preparar una cantidad de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos. Dar a cada trozo de masa la forma de un bollo redondo *(véase p. 55)*.
• Disponer los bollos separados a 5 cm sobre dos placas de hornear enmantecadas. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar 30 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.
• Pintar los bollos con glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de leche. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Hornear de 15 a 20 minutos hasta que estén dorados. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Caracol

• Preparar una cantidad de masa de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos. Convertir cada trozo en una cuerda de 30 cm de largo y enrollar en espiral, sujetando el extremo por debajo *(véase a la izquierda)*.
• Poner en dos placas de hornear enmantecadas y dejar leudar según lo indicado para los Bollos blandos para la cena. Calentar el horno a 220 °C/ punto 7.
• Decorar los bollos a gusto *(véanse pp. 58-61)*. Hornear de 15 a 20 minutos hasta que estén dorados. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Nudo de panadero

• Preparar una cantidad de masa de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos. Convertir cada trozo en una cuerda de 30 cm de largo, después dar la forma de un ocho y pasar los extremos por los ojos.
• Poner en dos placas de hornear enmantecadas, según lo indicado para los Bollos tiernos para la cena. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Glasear y recubrir los bollos a gusto *(véanse pp. 58-61)*. Hornear de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Lazo

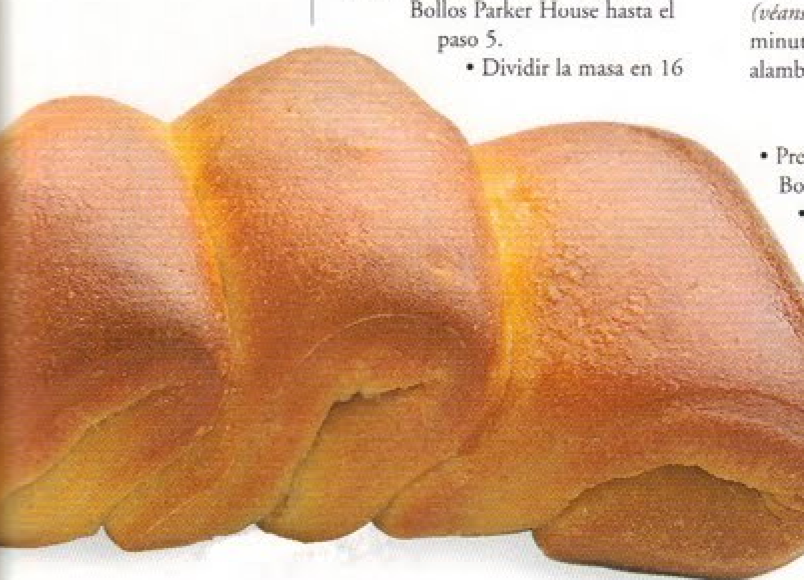
• Preparar una cantidad de masa de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos. Dar a cada trozo la forma de un lazo *(véase p. 55)*.
• Poner en dos placas de hornear enmantecadas, según lo indicado para los Bollos tiernos para la cena. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Glasear y decorar los bollos a gusto *(véanse pp. 58-61)*. Hornear de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Trébol

• Preparar una cantidad de masa de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos y dividir cada trozo en tres porciones iguales. Con éstas hacer 48 bollos redondos *(véase p. 55)*. Poner tres bolas de masa juntas en moldes enmantecados para magdalenas.
• Dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que dupliquen su tamaño. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Glasear y decorar los bollos a gusto *(véanse pp. 58-61)*. Hornear de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Bollos retorcidos

• Preparar una cantidad de masa de Bollos Parker House hasta el paso 5.
• Dividir la masa en 16 trozos. Convertir cada trozo en una cuerda de 30 cm de largo, doblar por la mitad y retorcer; pellizcar los extremos para unir.
• Poner en dos placas de hornear enmantecadas, según lo indicado para los Bollos tiernos para la cena. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Glasear y decorar los bollos a gusto *(véanse pp. 58-61)*. Hornear de 15 a 20 minutos.



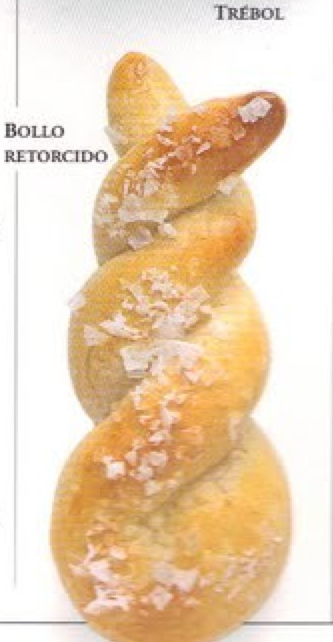


LAZO



CARACOL

TRÉBOL



BOLLO RETORCIDO

PARTYBROT

PAN ALEMÁN DE FIESTA

Este pan alemán para fiestas es delicioso; también es decorativo en el centro de una mesa en cualquier ocasión en la que necesite alimentar y agasajar a una cantidad de gente. Estos clásicos bollos para la cena se hornean juntos formando un pastel redondo; pueden decorarse a gusto (véanse pp. 60-61). *La masa utilizada para hacer este pan es la misma usada en la receta de los Bollos Parker House* (véase p. 118).

INGREDIENTES

1 cantidad de masa

(véase Bollos Parker House, p. 118)

para el acabado

glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de leche (véase p. 58)

1 cucharada de semillas de sésamo y 1 de semillas de amapola

1 Preparar la masa según lo indicado en la receta de Bollos Parker House *(véase p. 118)* hasta el paso 5.

2 Dividir la masa en 19 trozos iguales. Dar a cada trozo de masa la forma de una bola *(véase p. 55)*. Engrasar un molde para pastel/torta de unos 24 cm de diámetro con mantequilla derretida.

3 Disponer los bollos en el molde preparado formando un anillo exterior de 12 bollos, y otro interior de seis bollos y colocando el último bollo en el centro.

4 Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 45 minutos, hasta que los bollos dupliquen su tamaño.

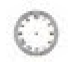
5 **Para decorar** Pintar la parte superior de los bollos con glaseado de huevo y esparcir en forma alternada semillas de sésamo y de amapola.

6 Llevar al horno previamente calentado y dejar 45 minutos, hasta que los bollos tengan un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre y dejar enfriar ligeramente, después envolver en un paño de cocina para mantener el calor. Servir de inmediato.


Leudado inicial
1 a 1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 ºC/punto 6


Horneado
45 minutos


Rendimiento
19 bollos


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

FAN TANS

BOLLOS DECORATIVOS DE SUERO

Estos bonitos y delicados bollos son perfectos para una fiesta. Son una especialidad de Nueva Inglaterra y en algunas partes se los conoce como Bollos de suero de leche. Si no tiene en su casa este ingrediente, consulte el glosario en p. 64 para informarse sobre la manera de reemplazarlo. La forma de fantasía de estos bollos es fácil de hacer, si se siguen los pasos ilustrados al pie de esta página.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

1/2 cucharadita de azúcar refinada/molida

200 ml de suero de leche

375 g de harina de fuerza

1/2 cucharadita de bicarbonato sódico

1/2 cucharadita de sal

60 g de mantequilla/manteca sin sal, derretida, más cantidad adicional para engrasar el molde

1 En un tazón, esparcir la levadura y el azúcar en el suero de leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelvan. Mezclar la harina, el bicarbonato sódico y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el suero con levadura y 30 g de mantequilla derretida.

2 Mezclar la harina para formar una masa blanda y húmeda. Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea, brillante y elástica.

3 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 y 1 1/2 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

4 Estirar la masa en un rectángulo de 50 cm x 30 cm x 3 mm. Pintar con el resto de la mantequilla derretida.

5 Con un cuchillo filoso, cortar la masa enmantecada en siete tiras, cada una de 4 cm de ancho más o menos. Apilar las tiras, después cortar la tira apilada *(véase abajo, izquierda).*

6 Dar vuelta cada trozo con el lado cortado hacia arriba y pellizcar en la base para unir las capas. Poner los bollos en un molde para magdalenas o bollos enmantecado *(véase abajo, derecha)* y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 hora más o menos, hasta que dupliquen su tamaño.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 15 a 20 minutos, hasta que los bollos tomen un color dorado. Desmoldar sobre rejilla de alambre para que se enfríen ligeramente; servir aún tibios.


Leudado inicial
1 a 1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1 hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 °C/punto 6


Horneado
15 a 20 minutos


Rendimiento
8 bollos


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



FORMAR LOS BOLLOS

En el paso 5, apilar cuidadosamente las tiras de masa cortadas una encima de la otra. Con un cuchillo filoso, cortar la pila en forma transversal, en seis porciones iguales.





En el paso 6, dar vuelta cada trozo con la parte cortada hacia arriba y pellizcar en la base para unir las capas. Poner los bollos, con el pellizco hacia abajo, en un molde para magdalenas enmantecado.

Pan sueco al eneldo

Este sencillo pan resulta el más maravilloso acompañamiento para el salmón ahumado. Enriquecido con queso crema, mantequilla y huevos, este pan tiene miga húmeda, textura ligera sutilmente perfumada con eneldo, y su corteza dorada está tachonada de trozos de cebollas tostadas.

Ingredientes

- *2 cucharaditas de levadura seca*
- *100 ml de agua*
- *500 g de harina de fuerza*
- *1 cucharadita de sal*
- *2 cucharadas de eneldo fresco picado*
- *150 g de queso crema, a temperatura ambiente*
- *2 cebollas, picadas grueso*
- *30 g de mantequilla/manteca sin sal, ablandada, más adicional para engrasar el molde*
- *1 huevo batido*

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina junto con la sal en un bol grande.

2 Hacer un hoyo en el centro y añadir el eneldo, el queso crema, la cebolla, la mantequilla, el huevo y el agua con levadura. Con una cuchara de madera, mezclar todos los ingredientes con la harina, para formar una masa dura y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre un superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede tersa y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar la masa durante 1½ hora más o menos, hasta que duplique su tamaño.

5 Enmantecar un molde de 1 kg. Desinflar la masa y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dar a la masa la forma de un molde *(véase p. 53)*. Poner la masa en el molde con la unión hacia abajo y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar 1½ hora más o menos, hasta que la masa aumente 1 cm por encima del borde del molde.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 45 minutos a 1 hora, hasta que el pan adquiera un intenso color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre y dejar enfriar.


Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
1½ hora
(véase p. 57)


Temperatura del horno
180 °C/punto 4


Horneado
45 minutos a 1 hora


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PAN CON PASAS DE UVA Y CANELA

Es posible que las rebanadas tostadas de este pan sean tal vez las favoritas para el desayuno en Norteamérica; son exquisitas para acompañar un completo desayuno de fin de semana compuesto de huevos, tocino y zumos de frutas recién exprimidas. Las rebanadas que sobren se pueden aprovechar perfectamente en otro desayuno de fin de semana, las Torrijas o el Pain perdu (véase p. 158).

VARIACIONES

90 g de azúcar morena/negra

200 ml de leche

2 cucharaditas de levadura seca

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

2 cucharaditas de canela molida

2 huevos, batidos

3 cucharadas de mantequilla/manteca sin sal, derretida

150 g de pasas de uva

glaseado de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de agua (véase p. 58)

1 Echar el azúcar morena en un tazón con 100 ml de leche. Revolver para que se disuelva por completo. Esparcir la levadura en la leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Mezclar la harina, la sal y la canela en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir la leche con levadura, los huevos batidos y la mantequilla derretida.

3 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto de la leche, según sea necesario, para formar una masa húmeda y pegajosa.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea, blanda y flexible.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1 a 1½ hora, hasta que la masa duplique su tamaño.

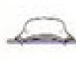
6 Enmantecar un molde de 1 kg. Desinflar la masa y dejarla en reposo durante 10 minutos.

7 Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un rectángulo de 20 cm x 30 cm. Esparcir encima las pasas de uva, apretando ligeramente.

8 Enrollar firme la masa como si fuera un Arrollado suizo. Pellizcar la unión para sellar. Poner en el molde con la unión hacia abajo *(véase p. 53)*. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar entre 30 y 45 minutos, hasta que la masa sobrepase 1 cm el borde del molde.

9 Pintar el pan con glaseado de huevo y llevar al horno previamente calentado; dejar 45 minutos, después bajar la temperatura a 180 ºC/punto 4 y hornear otros 30 minutos, hasta que el pan tome un color oscuro, brillante y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre y dejar enfriar.


Leudado inicial
1 a 1½ hora
(véanse pp. 50-51)

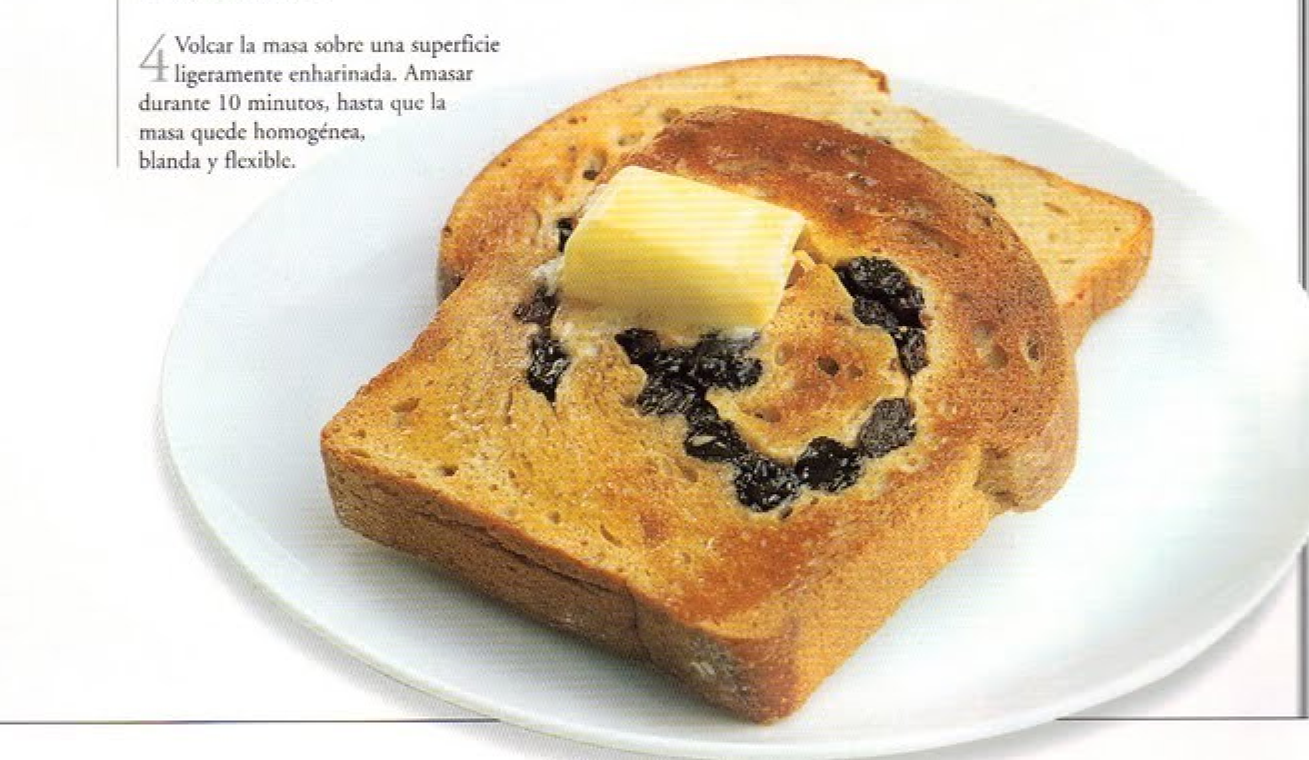

Leudado final
30 a 45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
200 ºC/punto 6


Horneado
1½ hora


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



Pan con ciruelas secas y chocolate

Ingredientes

2 1/2 cucharaditas de levadura seca

350 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

30 g de mantequilla/manteca sin sal, ablandada, más cantidad adicional para enmantecar el molde

200 g de ciruelas pasas/secas sin hueso, partidas

200 g de chocolate común, rallado grueso o cortado en trocitos

1 huevo batido

Este delicioso pan, totalmente lleno de jugosas ciruelas pasas y chocolate derretido, es una exquisitez cuando se sirve caliente o cortado en gruesas rebanadas. Las ciruelas pasas y el chocolate apenas se pican para que el pan quede relleno de grandes trozos plenos de sabor. Es una dulce golosina para servir con el café de la media mañana o con el té de la tarde. Pruebe la variación con tres chocolates y avellanas, especial para los amantes del chocolate.

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura.

2 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, hasta formar una masa blanda y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar aproximadamente durante 1 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Engrasar un molde de 1 kg con manteca blanda.

5 Desinflar la masa y dejar en reposo durante 10 minutos. Añadir las ciruelas, el chocolate, la mantequilla y el huevo *(véase abajo, izquierda)*. Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar 1 o 2 minutos, hasta que la masa esté bastante firme para darle forma.

6 Formar la masa para hornear en molde *(véase abajo, derecha)* y poner en el molde preparado. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante unos 30 minutos, hasta que la masa aumente 2,5 cm por encima del borde del molde.

7 Llevar al horno previamente calentado y dejar unos 45 minutos, hasta que el pan tome un color ligeramente marrón y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Desmoldar sobre rejilla de alambre y dejar para que se enfríe.

Variación

Pan con tres chocolates y avellanas

- Preparar una cantidad de masa de Pan con ciruelas pasas y chocolate hasta el paso 5.
- Reemplazar las ciruelas pasas y los 200 g de chocolate común en el paso 5 por: 250 g de chocolate común, 125 g de chocolate amargo, 60 g de chocolate con leche, todos cortados en trozos, y 125 g de avellanas, tostadas y partidas. Añadir a la masa *(véase abajo, izquierda)*.
- Dar forma, dejar leudar y hornear según lo indicado en los pasos 6 y 7.



Leudado inicial
1 hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
30 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
180 °C/punto 4



Horneado
45 minutos



Rendimiento
1 pan



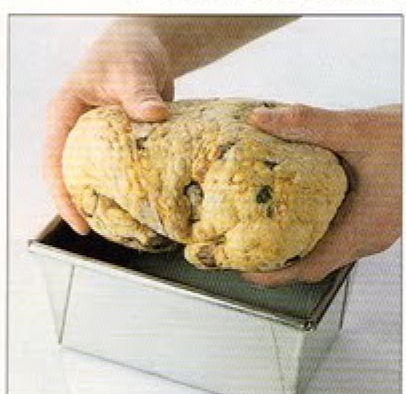
Levadura alternativa
20 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Enriquecer la masa

Trabajar suavemente la masa con las manos para incorporar las ciruelas pasas, el chocolate, la mantequilla y el huevo hasta que los ingredientes sólidos se distribuyan uniformemente y se absorba completamente el huevo batido.



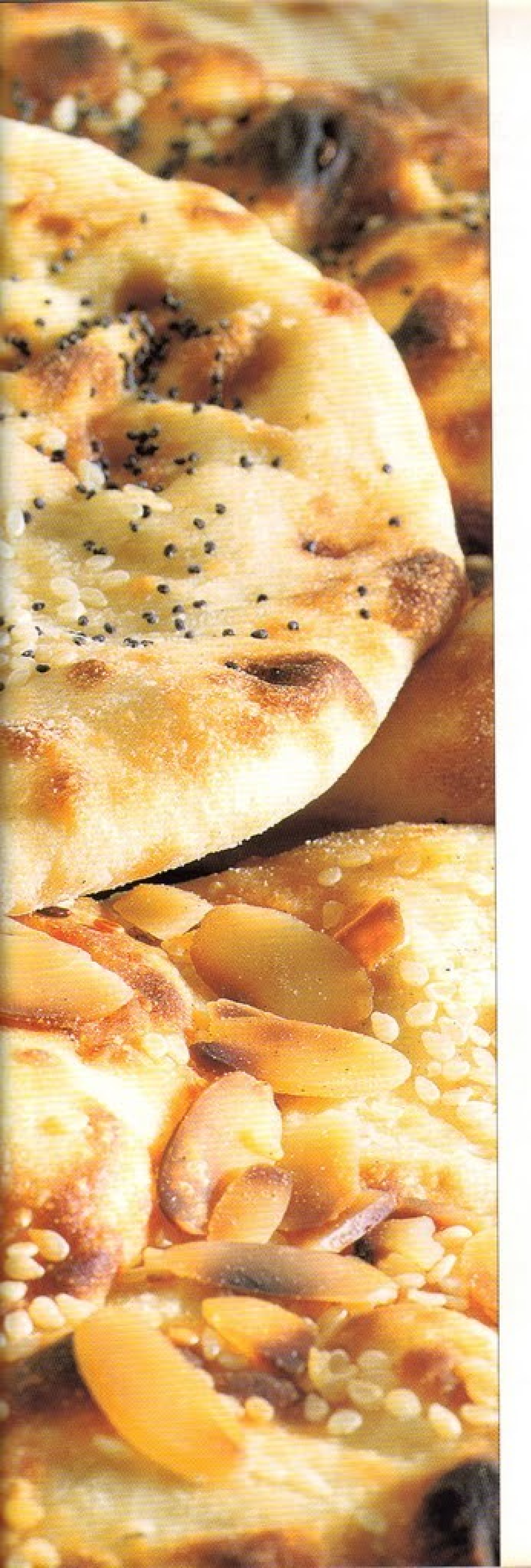
Formado de la masa



Seguir las instrucciones de p. 53 para dar forma suavemente a la masa, de manera que entre en el molde. Poner la masa en un molde enmantecado con la unión hacia abajo.







PANES PLANOS

SIN DUDA, LOS PANES PLANOS ESTÁN ENTRE LOS PRIMEROS PANES ELABORADOS POR EL HOMBRE. HOY SE SIGUEN PRODUCIENDO; A MENUDO EVITAN EL USO DE PLATOS Y CUBIERTOS EN LAS COMIDAS DE SUS PAÍSES DE ORIGEN. LOS PANES PLANOS SON EL ALIMENTO BÁSICO EN MUCHOS PAÍSES, SOBRE TODO EN AQUELLOS DONDE ESCASEA EL COMBUSTIBLE PARA COCINAR. LOS PANES PLANOS SE HORNEAN MUY RÁPIDAMENTE. MUCHOS DE ELLOS SE FORMAN CON UN RODILLO/PALO DE AMASAR. LA MASA DE PAN SE ESTIRA CON MAYOR FACILIDAD CUANDO SE DEJA REPOSAR DE TANTO EN TANTO. CUANDO PREPARE ESTAS RECETAS ESTIRE LA MASA HASTA QUE SIENTA RESISTENCIA, A CONTINUACIÓN ESTIRE OTRO TROZO DE MASA MIENTRAS DEJA REPOSAR EL PRIMER TROZO. REPRODUZCA EL CALOR INTENSO DE LOS HORNOS DE BARRO EN LOS QUE TRADICIONALMENTE SE HORNEAN ESTOS PANES PLANOS CALENTANDO UNA PLACA DE HORNEAR PESADA CUANDO LO INDIQUEN LAS RECETAS.

IZQUIERDA **PANES NAAN CON UNA VARIEDAD DE ACABADOS**

NAAN
PAN PLANO DE PUNJAB

Este pan plano, leudado, con forma de lágrima, es originario de Punjab, región del norte de la India y Pakistán. Tradicionalmente, el naan *se hornea tirando la masa en un costado del horno de barro abovedado llamado* tandoor. *El peso de la masa hace que el pan adopte la característica forma de lágrima. Los ingredientes básicos de este pan son el yogur y la harina de trigo, pero puede enriquecerse con huevo, decorarse con semillas o saborizarse con ajo, cebolla o especias. Esencial para acompañar la clásica carne* tandoori *o un plato de pollo; el* naan *hecho en casa está en su mejor punto cuando aún está caliente y fresco, servido con yogur, verduras en vinagre al estilo hindú y chutneys.*

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca
250 ml de leche
500 g de harina común
1½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar refinada/molida
3 cucharadas de yogur natural
30 g de ghee *o mantequilla/manteca sin sal, derretida*

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de leche. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y añadir la leche con levadura, el azúcar, el yogur y el *ghee* o la mantequilla.

2 Mezclar con la harina. Agregar revolviendo el resto de la leche, según sea necesario, para formar una masa dura y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, dura y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 3 y 4 horas, hasta que la masa doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo 10 minutos.

5 Dividir la masa en cuatro trozos iguales. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar cada uno de ellos hasta tener un círculo de 15 cm de diámetro y 5 mm de espesor. Tirar de un lado para darle la forma de una lágrima; estirar hasta que alcance 25 cm de largo. Calentar el gratinador del horno a la temperatura máxima.

6 Calentar una placa de hornear debajo del gratinador durante unos 2 minutos. Poner un trozo de masa sobre la placa caliente. Hornear dos panes a la vez, de 2 a 3 minutos de cada lado, hasta que se hinchen y tomen un color dorado.

7 Apilar los panes y tapar con un paño de cocina limpio y seco para mantener tiernas las cortezas y evitar que se resequen.

VARIACIONES

Sada naan
(Pan plano hindú con semillas)

- Preparar una cantidad de masa de *Naan* hasta el paso 6.
- Mezclar en un tazón 2 cucharadas de semillas de amapola y 1 cucharada de semillas de sésamo con 1 cucharada de mantequilla ablandada.
- Untar los trozos de masa con la preparación anterior.
- Calentar la placa de hornear y después hornear los panes según lo indicado en los pasos 6 y 7.

Badami Naan
(Pan plano hindú con almendras)

- Preparar una cantidad de masa de *Naan* hasta el paso 6.
- Mezclar en un tazón 60 g de almendras blanqueadas y cortadas en láminas y 1 cucharada de semillas de sésamo.
- Esparcir uniformemente la mezcla de almendras y semillas sobre los trozos de masa y apretar ligeramente.
- Calentar la placa de hornear y después hornear los panes según lo indicado en los pasos 6 a 7.


Leudado inicial
3 a 4 horas
(véanse pp. 50-51)


Cocción
4 a 6 minutos cada par de panes


Rendimiento
4 panes


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



Ekmek

Pan de campo turco

Los turcos son grandes consumidores de pan; éste es en buena parte el alimento básico diario. Las formas redondeadas y planas con estrías en la superficie son las más comunes para esta masa, pero otras conocidas son la rosca con glaseado de huevo y las decorativas y suculentas trenzas recubiertas con semillas de sésamo o de amapola. Este pan tierno, enriquecido con aceite, es el pariente del Mediterráneo oriental de la focaccia *italiana. Lo mejor es comerlo mientras está caliente.*

Ingredientes

1 cucharadita de miel líquida

300 ml de agua

2 cucharaditas de levadura seca

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite de oliva, más cantidad adicional para bañar y glasear

1 Poner en un tazón 150 ml de agua y añadir revolviendo la miel, después esparcir la levadura. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con levadura.

2 Con una cuchara de madera hacer caer harina de los costados del recipiente y mezclar con el agua con levadura para formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" durante unos 20 minutos, hasta que la preparación leude y haga espuma.

3 Verter el resto del agua, reservando aproximadamente la mitad, y el aceite de oliva en el hoyo. Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, brillante y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente bien aceitado y hacerla girar para bañarla bien con aceite; tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1½ y 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo 10 minutos.

6 Sobre una superficie ligeramente enharinada, aplastar con las manos la masa para formar un círculo de 23 cm de diámetro y 3 cm de espesor. Poner en una placa de hornear enharinada y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar unos 45 minutos, hasta que doble su tamaño.

7 Pintar la masa con aceite de oliva. Con el lomo del cuchillo, hacer cuatro impresiones paralelas sobre la masa, después otras cuatro que se crucen con las primeras, dejando un borde de 3 cm sin marcar.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar 40 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Rociar con más aceite, después dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)


Leudado inicial
1½ a 2 horas
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 ºC/punto 7


Horneado
40 minutos


Rendimiento
1 pan


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



CARTA DI MUSICA

PAPEL DE MÚSICA

Llamado así por el sonido crujiente que hace cuando se quiebra; se trata del más ligero y delgado de los panes planos. Originario de Cerdeña, los pastores de aquella región lo han consumido durante siglos, ya que una vez horneado puede conservarse durante varias semanas. Si desea imponerse un desafío, intente dividir cada pan horneado en dos, para que sea aún más delgado. Retire el pan del horno y, con un cuchillo de cocina pequeño, haga una incisión a lo largo de uno de los bordes. Con las manos separe el pan en dos capas muy finas y vuelva a ponerlas en el horno durante 1 minuto más.

INGREDIENTES

1¼ cucharadita de levadura seca

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva.

2 Mezclar la harina con la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura. Mezclar la harina de los bordes del tazón para formar una masa dura y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un bol y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar sólo 20 minutos. Enharinar ligeramente una placa de hornear, llevar al horno previamente calentado y dejar allí de 5 a 10 minutos.

5 Dividir la masa en 16 trozos iguales. Sobre una superficie ligeramente enharinada estirar un trozo de masa hasta que quede un disco delgado como el papel de 16 cm de diámetro.

6 Tapar los demás trozos de masa con un paño de cocina húmedo para evitar que se sequen. Si la masa se resiste a tomar la forma, tapar con un paño de cocina húmedo y dejar en reposo durante 2 minutos. Mientras descansa el primer disco, comenzar a estirar el siguiente trozo de masa.

7 Poner de inmediato la masa estirada sobre una placa de hornear enharinada y caliente *(véase abajo, derecha)*. Llevar al horno previamente calentado, dejar unos 10 minutos, dando vuelta sólo una vez, hasta que se hinche ligeramente y tome un leve color dorado. Volver a enharinar la placa de hornear; repetir el procedimiento con cada disco.

8 Retirar los panes del horno y apilar sobre una rejilla de alambre. Dejar enfriar; a medida que se enfríen, los panes estarán cada vez más crujientes y quebradizos.



Leudado inicial
20 minutos
(véanse pp. 50-51)



Temperatura del horno
200 °C/punto 6



Horneado
10 minutos por pan



Rendimiento
16 panes



Levadura alternativa
10 g de levadura fresca
(véase p. 41)

ESTIRAR LA MASA

En el paso 5, estirar cada trozo de masa con un rodillo fino cubierto de harina para formar un disco del espesor del papel. Tapar con un paño de cocina húmedo; si la masa se resiste al estiramiento, dejar en reposo unos 2 minutos.





En el paso 7, levantar la masa de la superficie con el rodillo y pasarla a la placa de hornear enharinada y caliente.



PIADINA

PAN PLANO ITALIANO



PIADINA RELLENO CON JAMÓN Y ALBAHACA

Este rústico pan plano, que alguna vez fuera el plato de todos los días de la región de Romaña, ahora es conocido en toda Italia, en especial en bares, donde en general se sirve caliente. Se come ya sea como aperitivo, cortado en triángulos y rociado con aceite de oliva y sal o como "panecillos" rellenos con ingredientes a gusto, como jamón y albahaca (véase arriba).

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

60 ml de agua

500 g de harina de fuerza

2 cucharaditas de sal

2 cucharadas de aceite de oliva

250 ml de soda

1 Esparcir la levadura en un tazón con agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un bol grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura, el aceite y 150 ml de soda.

2 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo la soda reservada, según sea necesario, para formar una masa firme y húmeda.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa quede homogénea, brillante y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 1/2 hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo otros 10 minutos.

5 Dividir la masa en ocho trozos iguales. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar cada trozo para formar un círculo de 15 cm de diámetro y 1 cm de espesor. Si la masa se resiste, dejar en reposo entre 1 y 2 minutos, después continuar.

6 Calentar una sartén de base pesada o una plancha sobre fuego entre medio y bajo, durante unos 10 minutos, hasta que esté muy caliente.

7 Poner uno de los discos de masa en la sartén y pinchar varias veces con un tenedor para evitar que se formen burbujas. Cocer hasta que quede de color dorado oscuro de ambos lados. Esto se logra dando vuelta con frecuencia para evitar que se queme y para ayudar a una cocción uniforme; aproximadamente en 5 minutos.

8 Repetir el proceso indicado en 7 con el resto de los discos de masa. Apilar los panes y tapar con un paño de cocina para mantenerlos tiernos y calientes.



Leudado inicial
1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)



Cocción
5 minutos por pan



Rendimiento
8 panes



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



TORTA AL TESTO

"PAN TEJA"

Plano y crujiente, este antiguo pan campesino se parece a una teja. La Torta al testo *se encuentra casi exclusivamente en la región de Umbría, más en las casas, que en los bares y restaurantes. Por lo general, este pan chato se enfría, se corta, se apila y se envuelve en papel de aluminio, después se rellena y se vuelve a calentar inmediatamente antes de servir.*



INGREDIENTES

para la masa

2 cucharaditas de levadura seca

315 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

para el relleno

250 g de queso fontina

125 g de hojas de oruga/rúcula

sal y pimienta recién molida

1 Esparcir la levadura en un tazón con 200 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura y el aceite de oliva.

2 Mezclar con la harina y añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa firme y húmeda.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta que la masa duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo 10 minutos.

5 Dividir la masa en ocho trozos. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar cada trozo de masa hasta tener un disco de 20 cm de diámetro y 5 mm de espesor. Si la masa se resiste a ser estirada, dejar en reposo 1 o 2 minutos, después continuar.

6 Calentar una sartén de base pesada o una plancha sobre fuego entre medio y bajo, durante unos 10 minutos, hasta que esté muy caliente.

7 Poner uno de los discos de masa en la sartén caliente y pinchar toda la superficie con un tenedor para evitar que se formen burbujas de aire. Cocer hasta que quede dorado de los dos lados. Para lograrlo dar vuelta con frecuencia para evitar que se queme y para ayudar a una cocción uniforme, en unos 5 minutos. Repetir con el resto de los discos de masa.

8 Apilar los panes y tapar con un paño de cocina para mantenerlos tiernos y calientes. Cuando sea posible tocarlos, tomar un cuchillo filoso y cortar todo el borde del pan y, con las manos, separar en mitades. Cubrir una mitad con queso fontina y oruga, y condimentar con sal y pimienta.

9 Cubrir el relleno con la otra mitad y poner los panes rellenos en dos placas de hornear. Llevar al horno previamente calentado y dejar 5 minutos, hasta que los panes estén muy calientes y el queso se haya derretido. Cortar en triángulos. Servir de inmediato.



Leudado inicial
30 minutos
(véanse pp. 50-51)



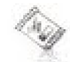
Temperatura del horno
180 ºC/punto 4



Cocción
5 minutos por pan y 5 minutos más



Rendimiento
8 panes



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PITTA

PAN DE ORIENTE MEDIO



Este pan básico de Oriente Medio, llamado Khubz *en árabe, es más conocido en Occidente por su nombre griego* Pitta. *Su corteza tierna, fácil de masticar, su miga absorbente y su interior hueco del medio lo convierten en uno de los panes más versátiles, ideal para tomar bocados de comida con los dedos, para remojar, para envolver ingredientes o para rellenar con todo tipo de alimentos. Es mejor si se sirve caliente, pero resulta fácil de recalentar: rocíelo ligeramente con agua y caliente en el horno. Mantenga el pan árabe en una bolsa de plástico bien cerrada para evitar que se seque.*

INGREDIENTES

- *2 cucharaditas de levadura seca*
- *½ cucharadita de azúcar refinada/molida*
- *300 ml de agua*
- *500 g de harina de fuerza*
- *1 cucharadita de sal*
- *2 cucharadas de aceite de oliva, más cantidad adicional para recubrir*

1 Esparcir la levadura en un tazón con100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con levadura y el aceite de oliva.

2 Mezclar con harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, para formar una masa firme y blanda.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 15 minutos, hasta obtener una masa homogénea, flexible y elástica. Al principio, la masa será bastante rígida. A medida que se amase, se tornará cada vez más blanda y se estirará poco a poco.

4 Poner la masa en un recipiente aceitado, hacer girar para untarla en forma uniforme con aceite, después tapar con un paño de cocina. Dejar leudar durante 1 1/2 hora más o menos, hasta que doble su tamaño. Desinflar y dejar en reposo otros 10 minutos.

5 Dividir la masa en ocho trozos. Dar a cada trozo la forma de una bola uniforme *(véase p. 55)*. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar la bola hasta que quede una forma ovalada, de 22 cm de largo y 5 mm de espesor.

6 Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 20 minutos, hasta que la masa leude ligeramente.

7 Espolvorear dos placas de hornear con harina y calentar en el horno durante 5 minutos. Poner los trozos de masa sobre las placas de hornear calientes y volverlas inmediatamente al horno. Hornear de 5 a 10 minutos hasta que los panes estén hinchados. Envolver en un paño limpio y seco para mantener tierna la corteza y evitar que se seque.

VARIACIONES

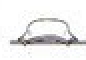
Pan árabe integral

• Preparar una cantidad de masa de *Pitta* hasta el paso 3, reemplazando la harina de fuerza por 125 g de harina integral y 375 g de harina de fuerza.
• Continuar la receta según lo indicado en los pasos 3 a 7.

Lavash
(Pan plano armenio)
(véase p. 22, para la ilustración)

• Preparar una cantidad de masa de *Pitta* hasta el paso 5.
• Dividir la masa en ocho trozos. Dar a cada trozo la forma de una bola lisa *(véase p. 55)*. Estirar cada trozo de masa sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un círculo muy delgado de 30 cm de diámetro.
• Si la masa se resiste a ser estirada dejarla en reposo 1 o 2 minutos, después continuar. Calentar el horno a 220 °C/punto 7.
• Espolvorear dos placas de hornear con harina y calentar en el horno durante 5 minutos. Hornear las piezas de pan entre 2 y 5 minutos por lote, hasta que se hinchen y adquieran un poco de color.
• Envolver en un paño de cocina limpio y seco para mantener tierna la corteza y evitar que los panes se sequen.


Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
20 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 °C/punto 7


Horneado
5 a 10 minutos


Rendimiento
8 panes


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



Pain tunisien

Pan tunecino de sémola con aceite de oliva

Este dorado pan con semillas se hace con sémola fina, producto de la molienda del trigo duro del norte de África, donde también es empleada para hacer el cuscús, alimento básico de la región. La miga blanda y absorbente es especialmente apta para ensopar en las suculentas salsas picantes de los tagines, *guisados de cocción lenta y sabor intenso característicos de esa región africana. Quizá como mejor se disfruta este pan es cuando acompaña una comida sencilla compuesta de un bol con olivas, algunos dátiles y un plato con queso blanco cortado en cubos.*

Ingredientes

- *2 cucharaditas de levadura seca*
- *175 ml de agua*
- *250 g de sémola*
- *250 de harina de fuerza*
- *1 1/2 de huevo, preparado con 1 yema y 1 cucharada de agua (véase p. 58)*
- *4 cucharadas de semillas de sésamo*

1 Esparcir la levadura en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la sémola, la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el líquido con levadura y el aceite de oliva.

2 Mezclar con harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, para formar una masa dura y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea y elástica.

4 Poner la masa en un recipiente limpio y aceitado y tapar con un paño de cocina. Dejar leudar entre 1 y 1 1/2 hora, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

5 Dividir la masa en dos trozos. Sobre una superficie enharinada, dar a cada trozo la forma de un pan redondo chato, de 18 cm de diámetro y 3 cm de espesor.

6 Poner los círculos de masa sobre placas de hornear aceitadas, después tapar con un paño de cocina. Dejar leudar, de 30 a 45 minutos, hasta que doblen su tamaño.

7 Pintar la superficie superior de los panes con glaseado de huevo y esparcir encima semillas de sésamo. Pinchar el pan con una brocheta o palillo para evitar que se formen burbujas de aire.

8 Llevar al horno previamente calentado y dejar unos 40 minutos, hasta que los panes tomen un color dorado oscuro y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Leudado inicial
1 a 1 1/2 hora
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
30 a 45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
200 ºC/punto 6



Horneado
30 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)



Rendimiento
2 panes



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

Barbari

Pan persa con sésamo

Este ligero pan crujiente es el favorito en el desayuno iraní, sobre todo untado con queso blanco desmenuzado y hierbas frescas. Cuando en su preparación se utiliza leche en lugar de agua y se espolvorea con azúcar en lugar de semillas de sésamo, el pan se llama shirmal; *un alimento preferido por los niños.*

Ingredientes

1 cucharadita de miel líquida

300 ml de agua

2 cucharaditas de levadura seca

500 g de harina de fuerza

1 1/2 cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite de oliva, más cantidad adicional para el glaseado

2 cucharaditas de semillas de sésamo

1 Mezclar la miel con 150 ml de agua en un tazón, después esparcir la levadura. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelva. Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter la mezcla con levadura.

2 Con una cuchara de madera, hacer caer harina de los costados del recipiente para mezclar con el líquido con levadura hasta formar una pasta blanda. Tapar con un paño de cocina, después dejar "esponjar" durante unos 20 minutos, hasta que la masa leude y haga espuma.

3 Verter el resto del agua, reservando aproximadamente la mitad, y el aceite de oliva en el hoyo. Mezclar con el resto de la harina. Añadir revolviendo el agua reservada, según sea necesario, para formar una masa firme y húmeda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 10 minutos, hasta obtener una masa homogénea, brillante y elástica.

5 Poner la masa en un recipiente limpio y aceitado, darla vuelta para que se unte bien con aceite, después tapar con un paño de cocina. Dejar leudar de 1 1/2 a 2 horas. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en cuatro trozos iguales. Dar a cada trozo la forma de un pan redondo de 12 cm de diámetro y 3 cm de espesor. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar unos 45 minutos, hasta que dupliquen su tamaño.

7 Espolvorear dos placas de hornear con harina y ponerlas en el horno hasta que estén muy calientes, unos 15 minutos.

8 Con las puntas de los dedos, apretar suavemente en la superficie de la masa para hacer nueve marcas, de unos 2 cm de profundidad. Pintar con aceite de oliva y esparcir semillas de sésamo.

9 Acomodar los panes sobre las placas de hornear calientes y poner en el horno a la temperatura indicada durante 20 minutos, hasta que adquieran un color dorado oscuro y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Variación

Pan persa picante con semillas

- Preparar una cantidad de masa de *Barbari* hasta el paso 8, mezclando en la harina 1 cucharadita de pimentón dulce y 1/4 de cucharadita de pimienta de Cayena, en el paso 1.
- En el paso 8, hacer marcas en los panes según lo indicado en la receta.
- Pintar los panes con aceite de oliva, después espolvorear uniformemente con una mezcla de 2 cucharaditas de semillas de sésamo, 2 de amapolas y 2 de comino.
- Calentar el horno a 220 °C/punto 7. Calentar dos placas de horno. Poner la masa sobre placas calientes y hornear durante 20 minutos, hasta que los panes tomen un color dorado y suenen a hueco cuando los golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



Comienzo
Método de esponjado
Tiempo: 20 minutos
(véase p. 44)



Leudado inicial
1 1/2 a 2 horas
(véanse pp. 50-51)



Leudado final
45 minutos
(véase p. 57)



Temperatura del horno
220 °C/punto 7



Horneado
20 minutos



Rendimiento
4 panes



Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)



PIDE

PAN TURCO CON SEMILLAS

El pide *se hornea en grandes cantidades durante el mes santo del Ramadán. Según el Corán, este pan tierno, decorado con semillas, llegó a la tierra enviado por Dios, por lo tanto la tradición manda comerlo a la caída del sol, para terminar el ayuno de cada día. Algunos relatos de viajeros de la antigüedad cuentan que se hacían* pides *tan grandes que no había hornos capaces de darles cabida; era necesario hornearlos en grandes hoyos llenos de ascuas. El* pide *sencillo, sin glaseado y sin semillas, sirve para acompañar los pinchos/brochetas a la parrilla y el* Köfte.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de levadura seca

½ cucharadita de azúcar refinada/molida

300 ml de agua

500 g de harina de fuerza

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite de oliva

glaseado, preparado con 1 huevo y 1 cucharada de agua (véase p. 58)

2 cucharaditas de semillas de arañuela

1 Esparcir la levadura y el azúcar en un tazón con 100 ml de agua. Dejar durante 5 minutos; revolver para que se disuelvan.

2 Tamizar la harina y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro y verter el agua con levadura y el aceite de oliva.

3 Mezclar con la harina. Añadir revolviendo el resto del agua, según sea necesario, para formar una masa firme pero blanda.

4 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar durante unos 15 minutos, hasta obtener una masa homogénea, flexible y elástica. Al principio, la masa estará bastante rígida. A medida que se amase, se ablandará y estirará poco a poco.

5 Poner la masa en un tazón limpio y aceitado, darla vuelta para que se unte con el aceite. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 1½ hora más o menos, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y dejar en reposo durante 10 minutos.

6 Dividir la masa en dos trozos iguales. Formar con cada trozo una bola uniforme *(véase p. 55)*. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar cada bola para formar un círculo de 25 cm de diámetro y 5 mm de espesor. Tapar con un paño de cocina y dejar leudar durante 20 minutos.

7 Con el lomo de un cuchillo, hacer cuatro marcas paralelas en la parte superior de los panes, después otras cuatro que se crucen con las primeras. Pintar con glaseado de huevo.

8 Espolvorear con semillas de arañuela, después poner los panes sobre placas de hornear ligeramente enharinadas.

9 Llevar al horno previamente calentado y dejar de 10 a 15 minutos, hasta que los panes se hinchen y tomen un poco de color. Envolver inmediatamente en un paño de cocina para mantener tierna la corteza blanda y evitar que se sequen.


Leudado inicial
1½ hora
(véanse pp. 50-51)


Leudado final
20 minutos
(véase p. 57)


Temperatura del horno
220 °C/punto 7


Horneado
10 a 15 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)

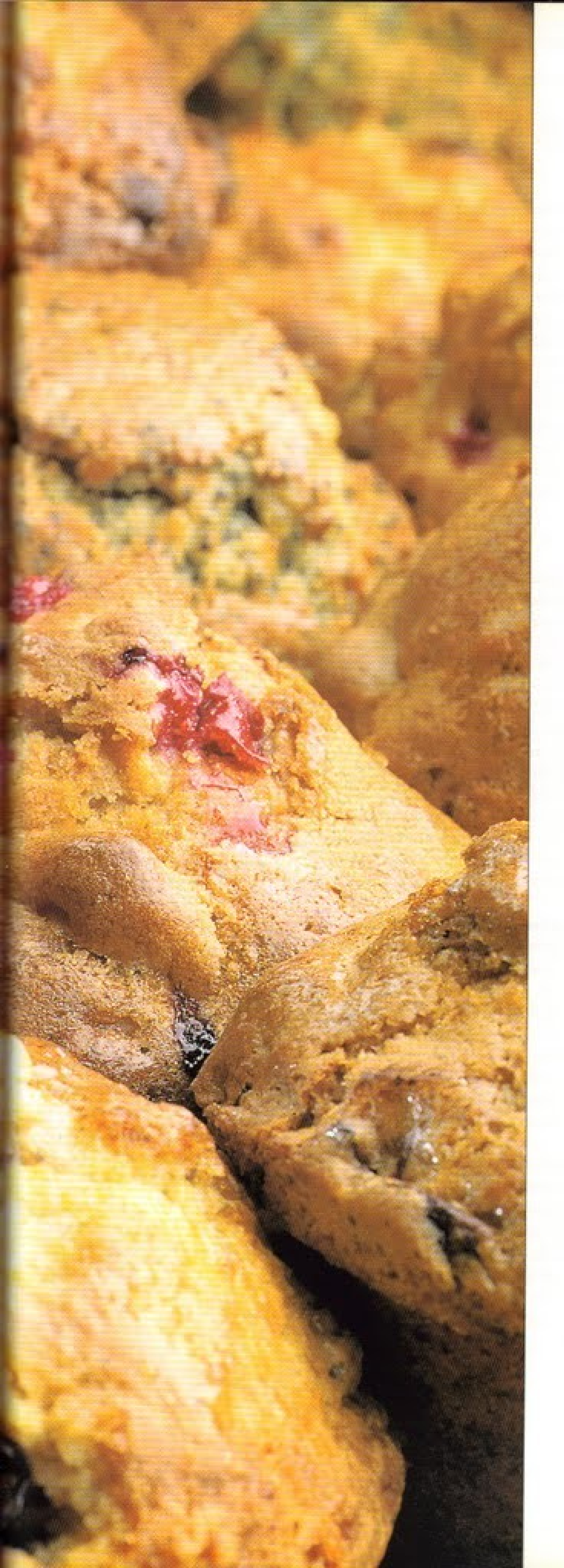

Rendimiento
2 panes


Levadura alternativa
15 g de levadura fresca
(véase p. 41)

PIDE







PANES RÁPIDOS

LOS PANES RÁPIDOS SE PUEDEN HACER EN POCOS MINUTOS, YA QUE NO REQUIEREN UN LARGO AMASADO NI EL TIEMPO DE LEUDADO PROPIO DE LOS PANES CON LEVADURAS. EN LUGAR DE LEVADURA, ESTOS PANES EMPLEAN LEUDANTES QUÍMICOS, COMO EL POLVO DE HORNEAR O EL BICARBONATO SÓDICO. ESTE LEUDANTE COMIENZA A PRODUCIR BURBUJAS GASEOSAS EN EL MISMO MOMENTO EN QUE SE HUMEDECE. CUANDO ELABORE PANES RÁPIDOS, ES IMPORTANTE QUE MEZCLE LOS INGREDIENTES HÚMEDOS Y LOS SECOS POR SEPARADO Y QUE LOS COMBINE JUSTO ANTES DEL HORNEADO. ES FUNDAMENTAL MEZCLAR LOS INGREDIENTES CON MOVIMIENTOS SUAVES Y RÁPIDOS, YA QUE SI LA PREPARACIÓN SE BATE CON DEMASIADO VIGOR, EL GLUTEN DE LA HARINA ENDURECERÁ LA MASA Y LA TEXTURA DEL PAN SERÁ TOSCA.

IZQUIERDA **MAGDALENAS DE VARIADOS SABORES**

PAN CON NUECES PACANAS Y ARÁNDANOS

Éste es un pan frutado rápido para fiestas; uno de los favoritos en el Día de acción de gracias en Estados Unidos. Los arándanos dan al pan un sabor jugoso y agrio que contrasta con el dulce sabor de la miga muy parecida a la de un bizcocho/bizcochuelo. Esta receta puede adaptarse para preparar magdalenas, *así como muchos otros panes saborizados.*

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite, para engrasar el molde

250 g de harina común, más cantidad adicional para el molde

1½ cucharadita de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato sódico

½ cucharadita de sal

60 g de nueces pacanas troceadas

1 huevo, batido

175 ml de leche

150 g de azúcar refinada/molida

60 g de mantequilla/manteca sin sal, derretida

175 g de arándanos

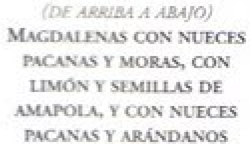
1 Aceitar un molde de 1 kg. Espolvorear generosamente con harina, después hacerlo girar para enharinar perfectamente el fondo y los lados. Quitar el exceso de harina.

2 Tamizar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato sódico y la sal en un recipiente grande. Añadir las nueces pacanas y mezclar, luego hacer un hoyo en el centro. Poner el resto de los ingredientes en otro recipiente y mezclar bien.

3 Verter la mezcla líquida y los arándanos en el hoyo de la harina. Con una espátula, mezclar suavemente todos los ingredientes para formar una pasta húmeda. (Si se mezclan en exceso, el pan resultará pesado.)

4 Con una cuchara distribuir la pasta en el molde preparado. Poner en el horno previamente calentado y dejar 1 hora, hasta que el pan adquiera un color dorado y leude perfectamente. El pan estará hecho cuando se separe de los costados del molde y cuando al pinchar en el centro con un palillo éste salga limpio.

5 Mantener el pan en el molde dejando que descanse unos 10 minutos. Con cuidado, pasar un cuchillo por los bordes y desmoldar. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.



SOBRE ESTAS LÍNEAS (DE ARRIBA A ABAJO)
MAGDALENAS CON NUECES PACANAS Y MORAS, CON LIMÓN Y SEMILLAS DE AMAPOLA, Y CON NUECES PACANAS Y ARÁNDANOS

VARIACIÓN

Pan jamaiquino de plátanos

- Preparar una cantidad de pasta de Pan con nueces pacanas y arándanos, reemplazando los arándanos por tres plátanos/bananas maduros (350 g) pisados, en el paso 2.
- Añadir a la preparación ½ cucharadita de canela molida y ¼ de cucharadita de nuez moscada molida, en el paso 3.
- Con una cuchara distribuir la preparación en el molde de pan y decorar la superficie con 30 g de nueces pacanas en mitades.
- Hornear y dejar enfriar tal como se indica en los pasos 4 a 5 de la receta principal.

Magdalenas con nueces pacanas y arándanos

- Preparar una cantidad de pasta de Pan con nueces pacanas y arándanos hasta el paso 4. Aceitar un molde para 12 magdalenas. Calentar el horno a 180 °C/punto 4.
- Con una cuchara, distribuir la preparación uniformemente en los moldes individuales. Hornear durante 15 minutos.
- Retirar del horno y dejar que descanse unos 10 minutos. Pasar un cuchillo en los bordes de las magdalenas para despegarlas del molde. Desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla de alambre.

Magdalenas con nueces pacanas y moras

- Preparar una cantidad de pasta de Pan con nueces pacanas y arándanos hasta el paso 4, reemplazando los arándanos por 175 g de moras frescas, en el paso 2.
- Con una cuchara, distribuir la preparación en el molde preparado tal como se indica en la receta anterior.
- Hornear y dejar enfriar tal como se indica en la receta anterior.

Magdalenas con limón y semillas de amapola

- Preparar una cantidad de pasta de Pan con nueces pacanas y arándanos hasta el paso 4, reemplazando los arándanos y las nueces pacanas por 2 cucharadas de semillas de amapola y la ralladura de un limón, en el paso 2.
- Con un cuchara, distribuir la preparación en el molde tal como se indica en la receta de las Magdalenas con nueces pacanas y arándanos.
- Hornear y dejar enfriar tal como se indica en la misma receta.



Temperatura del horno
180 °C/punto 4



Horneado
1 hora



Rendimiento
1 pan



DAMPER AUSTRALIANO

Damper era el nombre del pan elaborado por los primeros colonos en Australia. Este nombre aparentemente deriva de la palabra inglesa "dampening" que quiere decir amortiguar; probablemente, el hambre. El damper *original se hacía con harina mezclada con agua. El pan se amasaba en forma de torta redonda y plana, y se horneaba en las cenizas calientes de una hoguera. Si se disponía de ellos, se le agregaba sal, leche, mantequilla y polvo de hornear.*

INGREDIENTES

375 g de harina de fuerza

125 g de harina integral

4 cucharaditas de polvo de hornear

1 cucharadita de sal

375 ml de leche, más cantidad adicional para el glaseado

30 g de mantequilla/manteca sin sal, derretida.

1 Tamizar las harinas, el polvo de hornear y la sal en un recipiente grande. Hacer un hoyo en el centro de la mezcla de harinas.

2 Mezclar la leche y la mantequilla derretida en otro recipiente. Verter ésta en el hoyo de la harina y mezclar rápidamente para formar una masa blanda y pegajosa.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar aproximadamente 1 minuto, hasta que la masa quede ligeramente homogénea y blanda.

4 Dar a la masa la forma de un pan redondo *(véase p. 54)* y poner sobre una placa de hornear enmantecada. Pintar con leche y espolvorear con harina integral.

5 Hacer un tajo de 2 cm de profundidad en la parte superior del pan, después otro que se cruce con el primero formando una X.

6 Llevar al horno previamente calentado y dejar 15 minutos, después bajar la temperatura a 180 ºC/punto 4 y hornear otros 25 minutos, hasta que el pan adquiera un color dorado y suene a hueco cuando lo golpee en la base. Dejar enfriar sobre rejilla de alambre.


Temperatura del horno
220 ºC/punto 7


Horneado
40 minutos


Rendimiento
1 pan

PAN CASERO IRLANDÉS

En Irlanda, muchos alimentos tradicionales hechos al horno, desde el pan casero hasta las magdalenas, se hacen con suero de leche; el líquido sobrante después de batir la mantequilla. Si no es posible conseguir suero de leche, simplemente sustituya por leche agria: poner 1 cucharada de zumo de limón o de vinagre de manzana en una jarra de medida y completar hasta la marca de 300 ml con leche común. Este pan es mejor consumirlo el mismo día en que se hornea.

INGREDIENTES

250 g de harina de trigo común, más cantidad adicional para espolvorear

250 g de harina integral

1 cucharadita de bicarbonato sódico

1 cucharadita de sal

30 g de mantequilla/manteca sin sal

300 ml de suero de leche

1 Tamizar las harinas, el bicarbonato sódico y la sal en un bol grande. Mezclar bien la mantequilla y la harina con los dedos.

2 Hacer un hoyo en el centro de la mezcla y verter el suero de leche. Con una cuchara de madera revolver y formar una masa blanda, de poca consistencia.

3 Volcar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar muy ligeramente durante unos 3 minutos, hasta obtener una masa homogénea, tersa y elástica.

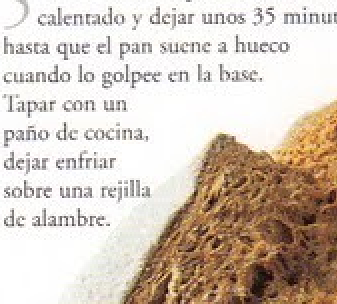
4 Dar a la masa la forma de un pan redondo plano de unos de 15 cm de diámetro y 5 cm de espesor. Espolvorear con harina. Hacer un tajo *(véase p. 62)* de 2 cm de profundidad sobre el pan y otro que se cruce con el primero formando una X.

5 Llevar al horno previamente calentado y dejar unos 35 minutos, hasta que el pan suene a hueco cuando lo golpee en la base. Tapar con un paño de cocina, dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.


Temperatura del horno
200 ºC/punto 6


Horneado
35 minutos
Vapor optativo
(véase p. 63)


Rendimiento
1 pan





ERIC TREUILLÉ Y URSULA FERRIGNO



El libro del PAN





PRÁCTICA GUÍA ILUSTRADA DEL ARTE DE HACER PAN, CON MÁS DE 100 DELICIOSAS RECETAS

SOBERBIAS RECETAS para panes de todo tipo, accesibles para el panadero casero por su innovador método de enseñar, con fotografías e instrucciones fáciles de seguir

UNA DELICIOSA GALERÍA VISUAL de panes clásicos de todo el mundo





ESCRITO POR DOS AUTORES cuyo inagotable entusiasmo por el tema inspirará al lector para amasar su propio pan


Javier Vergara Editor
GRUPO ZETA


ISBN 950-15-1987-2
60110032
9 789501 519877

preso en
China